



## Corso Allenatore Difesa Personale

Rilascio Diploma Nazionale e  
Tesserino Tecnico CSEN



# CORSO ALLENATORE DIFESA PERSONALE



## DURATA CORSO

Percorso formativo di 64 ore - LEZIONI TEORICHE, PRATICHE, TIROCINIO

### *Lezioni di teoria e pratica:*

- **Formazione continua**

Corso personalizzato e lezioni private, calendario flessibile.

Per singoli o piccoli gruppi (max 3 persone), con programma, durata, giorni e orari da concordare con il docente.



## PROGRAMMA DIDATTICO

Cos'è la difesa personale e il Krav maga (dove nasce, perché nasce, storia del Fondatore Imi)

Principi fondamentali del Krav maga e di una buona difesa personale

Metodo d'insegnamento del Krav maga

Preparazione di un allenamento

Aspetto psicologico e importanza del lavoro sotto stress

Apprendimento tecniche base: corpo a corpo, mani nude, prese al corpo, strangolamenti, tecniche difesa da coltello

Aspetti giuridici

Importanza di una buona tecnica di prevenzione

Aspetti dell'allenamento fisico

Anatomia



## DOCENTE DEL CORSO

- **Istruttore Federico Frassinetti**

*Consulente per la sicurezza e la difesa personale*



## OCCORRENTE PERSONALE

### **Per la partecipazione è richiesta la dotazione personale di:**

- Il corso è rivolto ad appassionati che abbiano praticato sport da combattimento da almeno 1 anno
- Per partecipare al corso è necessario superare un test d'ammissione, che consiste in una prova pratica, la quale verrà effettuata il primo giorno del corso
- Essere tesserato CSEN (è possibile tesserarsi in concomitanza dell'iscrizione, senza nessun costo aggiuntivo a carico del corsista)
- Abbigliamento comodo per la pratica (es. tuta)

### **CSEN fornisce, incluso nella quota di partecipazione:**

- Dispense didattiche
- Materiale per appunti
- Assicurazione personale
- Al termine ed al superamento dell'esame Diploma CSEN, tesserino tecnico CSEN ed iscrizione all'Albo dei Tecnici CSEN



## RICONOSCIMENTO CSEN

Il Diploma CSEN permetterà di operare come libero professionista nell'Area Benessere e Sportiva, sarà possibile inoltre collaborare con altre realtà quali centri benessere, centri sportivi e similari.

Il settore degli Operatori di Massaggio é riconducibile alla Legge 4/2013 sulle professioni non regolamentate.

Il Diploma rilasciato non consente di svolgere attività di estetica ed esula dalle attività sanitarie - a meno che il corsista non sia in possesso dei Titoli necessari.