

STAGE REGIONALE DIFESA LAZIO/CAMPANIA		
PROGRAMMA TECNICO		
ORARIO	GRUPPO A	GRUPPO B
0900 - 0930	<i>Iscrizione stage</i>	
0930 - 0935	Presentazione stage (M. Altieri)	
0935 - 0945	Esercizi di riscaldamento (M. Bocci)	
0945 - 1105	M. Biancucci M. Bocci (assistente)	M. Lombardi M. Grassi (assistente)
1110 - 1230	M. Bocci M. Biancucci (assistente)	M. Grassi M. Lombardi (assistente)
1230 - 1430	<i>Pausa pranzo</i>	
1430 - 1550	M. Lombardi M. Grassi (assistente)	M. Biancucci M. Bocci (assistente)
1555 - 1720	M. Grassi M. Lombardi (assistente)	M. Bocci M. Biancucci (assistente)
1720 - 1730	Consegna attestati e chiusura stage	

M. ALTIERI: Coordinatore dello stage.

M. BIANCUCCI:

- Esercizi propedeutici alla difesa da minaccia armata;
- lotta a terra: posizioni, movimento, bersagli e soluzioni.

M. LOMBARDI: Spostamenti col corpo per creare linee di forza e traiettorie corrette in seguito ad attacchi, prese ed afferrare.

M. BOCCI: Cenni di difesa a mani nude e con bastone (ombrello) contro minaccia ed attacco da uomo armato con coltello.

M. GRASSI:

- Uso del corpo in tecniche di attacco/difesa;
- esercizi di coordinazione dei movimenti di attacco/difesa;
- azioni di anticipo a corta distanza.