

## **COMBATTIMENTO LIBERO «FREE COMBAT»**

**\*\*\***

**LIBERO** significa imparare a combattere e difendersi come più ci piace, senza regole né limitazioni e con le tecniche più adatte alla propria persona. Liberi dalle sequenze e combinazioni standard.

Imparare i principi di varie arti marziali e diventare noi stessi creatori del proprio stile. Combatteremo a tutte le distanze (lunga, media, corta, corpo a corpo, a terra, con armi). Non sarà un mero elenco di tecniche prese dai vari stili, ma impareremo a comprenderne le dinamiche e lo scopo che ci sta dietro per capire quando utilizzarle e se sono adatte a noi, attraverso il metodo della sensibilità tattile.

Se vuoi capire l'autodifesa e il full contact, se ti piace tirare colpi di Muay Thai, Karate o Kung Fu, ma ti piace anche fare leve e strangolamenti di Ju Jitsu; se ti piace scoprire i punti vitali del del corpo umano come nel Kyusho Jitsu o Tai Chi, ma ti piacerebbe anche saper maneggiare un arma come nel Kali/Eskrima... allora tuffati nel FREE COMBAT e sperimenta quello che ti possono dare le arti marziali.

Lotteremo tanto ma divertendoci, realisticamente ma senza farci male; perché l'unico modo per imparare a combattere è... combattere.

*Warm up funzionale.  
Parte tecnica.  
Combattimento.  
Recupero.*









