

# JUJUTSU - Difesa Personale



**Luogo:** CENTRO APOLLONI c/o CUCAVICOLO DELLA RICERCA 1836050 SOVIZZO (VI) il GIOVEDÌ dalle 20.30 alle 22.00  
**donne (dai 16 anni)**  
**Descrizione:** Il ju jutsu, antica arte dei samurai, viene qui praticato nella formula denominata "urban jujitsu" al suolo dell'avversario e leve articolari, anche altre attività propedeutiche all'autodifesa: viene infatti proposto lo studio dei principi di sbilanciamento e leva articolare, verranno proposte attività collaterali quali lo studio della lotta a terra e di altre situazioni da doverci trovare ad applicare i principi appresi o ad affrontare situazioni di possibile violenza. La parte specifica riguardante l'allenamento è prevista un'ampia preparazione cardio vascolare e allo sviluppo di coordinazione, forza e mobilità articolare. Una volta che il praticante avrà acquisito delle conoscenze del praticante di pari

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22431](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22431)

**Presso CUCA - Centro Urbano Cultura Artistica Via del Progresso, 18, Sovizzo, VI, Italia**

Dal 04.10.2018 ore 20:30

Al 04.10.2018 ore 20:30

[www.tumit.it/](http://www.tumit.it/)

