IMPARA A DIFENDERTI E PROTEGGI I TUOI CARI !

"E' normale che esista la paura, in ognuno di noi, l'importante è che sia accompagnata dal coraggio. Non bisogna lasciarsi sopraffare dalla paura, altrimenti diventa un ostacolo che impedisce di proseguire."
Paolo Borsellino.



Cosa e' il sistema di difesa SDP?
L'S.D.P. è un sistema per la difesa personale, semplice, immediato basato sulla realtà e utilizzabile da tutti indifferentemente dal sesso, dall'età (dai 10 anni in poi) e dalla condizione fisica.

Ciò che l'S.D.P. si propone è di fornire all'allievo gli strumenti per tutelare se stessi o i propri cari e per fronteggiare i pericoli in cui potremmo incorrere quotidianamente quali violenze, stupri e aggressioni.
Per utilizzare questo sistema non sono necessarie particolari abilità in quanto il sistema si basa su semplici ed istintivi movimenti naturali praticabili da tutti.
Nel S.D.P. si utilizzano dei metodi di allenamento per la valutazione della minaccia (pre-contatto) per il controllo della paura, per lo studio delle forze (contatto) e molti altri concetti atti a rispondere alle reali minacce e ai pericoli della strada.
Grazie al nostro sistema si è in grado di riconoscere ed evitare situazioni pericolose e ove necessario, neutralizzare e controllare l'aggressore, utilizzando ogni parte del nostro corpo in modo consapevole e mirato.
I metodi che noi utilizziamo sono stati introdotti basandoci su alcuni principi fondamentali: semplicità ed economia nei movimenti del corpo, possibilità di utilizzo per tutte le corporature e per tutte le età, immediatezza nell'uso e memorizzazione muscolare sotto stress.



I metodi utilizzati:
Wing Chun, Krav Maga, Kapap, Escrima,
Reality Based Personal Protection e Knife survival.

A chi si rivolge?
Ai civili, uomini e donne di qualsiasi età;
Alle forze di polizia, vigilanza e sicurezza privata;
Ai militari.

www.difesaperonalesdp.it **www.facebook.com/difesapersonalebergamo**

il KUBOTAN





Cosa è il Kubotan?
il Kubotan è un cilindretto in alluminio di circa 14 cm avente ad una sua estremità un anello portachiavi, di libero porto, che permette di difendersi da aggressioni e di essere portato ovunque.

In poco tempo e con pochi movimenti istintivi, si può utilizzare per sferrare dei colpi e imprimere pressioni dolorose su parti sensibili del corpo umano.
Risulta quindi un utile strumento (legale) facilmente utilizzabile da tutti: donne, ragazzi, anziani e chiunque voglia difendersi in modo semplice ed efficace senza necessariamente conoscere complicate arti marziali o sia preparato atleticamente.
In solo 3 ore di corso base già sarà possibile apprendere le tecniche migliori per utilizzarlo e neutralizzare eventuali aggressioni.

Il Kubotan inoltre è indicato per chi svolge una funzione di Security/Bodyguard e non può utilizzare armi.

I nostri corsi proposti:

- **CORSO BASE 3 ore**
- **CORSO AVANZATO 3 ore**
- **LEZIONI PRIVATE E MODULI**
- **CORSO PER OPERATORI SECURITY 3 ore**
- **CORSO PER OPERATORI POLICE 3 ore**
- **CORSO PER MILITARI 3 ore**
- **CORSO PER ISTRUTTORE KUBOTAN 1°- 2°- 3° livello**



www.kubotan.it info@difesapersonalesdp.it ww.facebook.com/kubotan.it