

## PRESENTAZIONE

Il corso verrà seguito da due tecnici di pugilato **Gianluca Murgia** e **Alessio Borea** regolarmente iscritti alla Federazione Pugilistica Italiana, presso l'associazione sportiva dilettantistica Esercito “Brigata Sassari”, con sede presso la palestra University di Quartu Sant'Elena. Nel corso della loro carriera i due Sottufficiali dell'Esercito hanno partecipato alle seguenti operazioni nazionali e internazionali: Kosovo, Macedonia, Operazione domino, Iraq, Afghanistan, Operazione Strade Sicure, Libano.

Negli anni hanno coltivato la passione per questo sport unendole con le loro esperienze lavorative avendo l'obiettivo di sfatare che il pugilato sia uno sport violento, prettamente maschile e con limiti di età.

## PERCHE' SEGUIRE IL NOSTRO CORSO

Il nostro corso di Boxe dolce per la terza età o comunque indirizzato alle persone di età avanzata, è un corso pensato e strutturato per ottenere il massimo dei benefici tecnici, fisici e psico-emotivi dall'allenamento e dall'apprendimento delle tecniche pugilistiche senza incorrere in infortuni potenzialmente invalidanti, tipici dell'anziano, grazie ad esercizi funzionali a corpo libero tipici della ginnastica dolce concepiti specificatamente per la terza età.

Il Focus del corso è il miglioramento dell'elasticità e flessibilità muscolare, recupero o mantenimento dell'escursione articolare con conseguente lubrificazione delle parti sinoviali oltre al mantenimento della forza, della resistenza muscolare, della coordinazione motoria, della salute cardiovascolare e ultimo, ma non per importanza, l'insegnamento delle tecniche pugilistiche utili in caso di pericolo per la propria incolumità.

## OBBIETTIVI DEL CORSO

PRENDERE CONFIDENZA DELLA POSTURA DI GUARDIA IN ATTIVITÀ DIFENSIVA.

- CURARE L' ASPETTO TECNICO DELL'ESECUZIONE DELLE PERCUSSIONE DEI COLPI.
- CURARE L'ASPETTO TECNICO DEI BLOCCAGGI DEI COLPI.
- CURARE L'ASPETTO TECNICO DELLA DEVIAZIONE DEI COLPI.
- CURARE L'ASPETTO TECNICO SUL MOVIMENTO GAMBE / BRACCIA.
- MIGLIORARE L'ASPETTO FISICO E MENTALE.
- CREARE LEGAMI FORTI TRA I PARTECIPANTI, SENZA TRALASCIARE IL SANO DIVERTIMENTO DI CUI TUTTI HANNO BISOGNO, ORA PIU' CHE MAI.

- **OBBIETTIVO FINALE DEL CORSO E' QUELLO DI DARE AI PARTECIPANTI DELLE NOZIONI PER POTER GESTIRE O EVITARE AL MEGLIO DELLE SITUAZIONI DI PERICOLO PRESERVANDO LA POPRIA INCOLUMITA' FISICA.**

#### **PROGRAMMA DI MASSIMA SINGOLA LEZIONE DI 1 ORA:**

10 MINUTI SPIEGAZIONE TEORICA/TECNICA  
15 MINUTI RISCALDAMENTO ARTICOLARE  
10 MINUTI PER CONSOLIDARE LA TECNICA PRECEDENTEMENTE ILLUSTRATA.  
25 MINUTI PROVE PRATICHE  
10 MINUTI STRETCHING

#### **PROGRAMMA ANNO ACCADEMICO:**

1 POSIZIONE DI SICUREZZA (ATTIVA-PASSIVA)  
2 ESECUZIONE DI DIRETTI-GANCI-MONTANTI  
3 MOVIMENTI DI COORDINAZIONE GAMBE E BRACCIA  
4 COME SCHIVARE I COLPI  
5 COME BLOCCARE I COLPI  
6 COMBINAZIONE DI COLPI IN BASE ALLA DISTANZA  
7 COME DEVIARE I COLPI  
8...24 ESERCIZI PRATICI SINGOLI E DI COPPIA/ TECNICO  
25 PROVA FINALE CON RILASCIO DI ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE