

Active Family Survival Formazione Tecnica

**CORSO ED ESAMI PER LA QUALIFICA TECNICA  
Allenatore 1° LIVELLO Active Family Survival**

**02-03 e 09-10 dicembre 2017**

il corso si pone l'obiettivo di formare

insegnanti di 1° livello di

**ACTIVE FAMILY SURVIVAL**

*(la sola frequentazione del corso è valida come aggiornamento)*

**come difendere se stessi e la propria famiglia,  
imparando a muoversi come una squadra capace  
di uscire da situazioni poco gradevoli.**

**risvegliare capacità sopite da tempo che sono dentro tutti noi:**

**vigile consapevolezza, visione d'insieme,**

**percezione di chi dobbiamo proteggere,**

**.....gioco di squadra.....**

**....riduzione al minimo dei danni di un'aggressione....**

**...trovare armi occasionali.....coprirsi le spalle a vicenda.....**

**...prevenire situazioni sgradevoli....**

info: <https://sites.google.com/site/activefamilysurvival/>

**Nel vasto panorama di sistemi di difesa personale per la sopravvivenza individuale abbiamo ritenuto opportuno prendere come mission lo studio e l'approfondimento e la divulgazione dei sistemi di allenamento tecnico e tattico necessari alla squadra, chiamata "FAMIGLIA", per uscire dai momenti difficili di una aggressione.**

**Logicamente i principali attori di questo percorso sono i minori e i loro genitori, nonni, zii, fratelli, amici.....con percorsi dedicati per l'età evolutiva, usando giochi, circuiti e situazioni che sviluppano e stimolano le attitudini necessarie (schemi motori base) alla famiglia al fine fronteggiare situazioni difficili che non necessariamente siano aggressioni.**

**Non pensiamo di inventare niente di nuovo nella metodologia di insegnamento bensì prendiamo spunto  
dalla natura nell'ultimo milione e mezzo di anni.**

**Non c'è sistema più idoneo del gioco: non c'è un cucciolo sulla terra che non apprenda il comportamento che avrà da adulto se non attraverso l'attività ludica con i fratelli, compagni e genitori.**

**Cerchiamo di creare stimoli che risvegliano quel patrimonio genetico che ci ha fatto sopravvivere da molto più di un milione di anni per arrivare ad oggi.**

**Parafrasando un adagio di Leonardo Da Vinci:**

**"non possiamo insegnarvi nulla..... possiamo solo ricordarvi chi siete.....Animali da Caccia!!!!!!"**

info: <https://sites.google.com/site/activefamilysurvival/>

### DATA E LUOGO

- ore 08:30 sabato 02 dicembre 2017
- Via Marco Simone, 251, 00131 Roma RM

### REQUISITI

I requisiti per la partecipazione al corso sono:

- Tesseramento ASI
- Età minima 16 anni per il corso di Assistenti
- 18 anni per il corso Allenatori 1° livello
- presentazione di Certificato

Medico di Idoneità (NON È NECESSARIO IL CERTIFICATO AGONISTICO).

### CONTRIBUTO ISCRIZIONE

- Il contributo di partecipazione va versato in sede e comprende:
- Dispense in pdf,
- Diploma di grado ASI
- Tesserino ASI

### COME ISCRIVERSI

INVIARE EMAIL a [active.family.survival@gmail.com](mailto:active.family.survival@gmail.com) con:

- dati anagrafici
- curriculum marziale
- eventuali esperienze d'insegnamento

### POSTI DISPONIBILI

- 30 corsisti
- Il corso si attiva con un minimo di 8 corsisti

info: <https://sites.google.com/site/activefamilysurvival/>

### COME PRESENTARSI

- I partecipanti dovranno presentarsi alle ore 08.30 del giorno di inizio, con documenti e abbigliamento come segue :
- certificato medico di idoneità all'attività fisica
- documento di riconoscimento
- abbigliamento consono per la pratica
- accessori per la doccia

### PROGRAMMA prime due giornate

- sabato 02 dicembre 2017
- ore 08:30 controllo iscrizione
- ore 09:00 Inizio e presentazione corso
- ore 09:30 Eucleazione dei concetti alla base del corso
- ore 10:00 La trasmissione tecnica-ludica del gesto tecnico in età evolutiva
- ore 11:00 Principi allenamento funzionale ( in funzione di..... )
- ore 12:00 Le nostre Guardie Naturali ed inserzioni tecniche
- ore 13:00 pausa mensa
- ore 14:30 Tecniche di chiusura protettiva (corna di bue)
- ore 15:30 Pugni a Martello
- ore 16:30 ARIETE reazioni/azioni difensive/attacco
- ore 17:30 Cinturare, Testuggine
- ore 18:30 Consigli pratici

### PROGRAMMA prime due giornate

- Domenica 03 dicembre 2017
- ore 09:00 Protocollo lezione nell'età evolutiva
- ore 10:00 Giochi per risvegliare capacità sopite
- ore 11:00 Giochi capacità tecnico condizionali
- ore 12:00 Giochi capacità tecniche
- ore 13:00 pausa mensa
- ore 14:30 Schemi motori base e circuiti funzionali per svilupparli
- ore 15:30 Giochi per costruire legami funzionali per uscire da difficoltà (CINTURARE)
- ore 16:30 Giochi per creare stimoli e reattività nei bimbi/ragazzi/nonni/zii/amici/cugini/....per agire in modo funzionale in situazioni di pericolo (TESTUGGINE)
- ore 17:30 Considerazioni teorico/pratiche sull'Active Family Survival
- ore 18:30 Consigli Pratici

### PROGRAMMA seconde due giornate

- sabato 09 dicembre 2017
- ore 09:00 Istintivizzazione della tecnica
- ore 09:30 Colpi arti superiori
- ore 10:00 Colpi arti inferiori
- ore 10:30 Esercizi di sensibilità braccia
- ore 12:00 Esercizi di sensibilità close combat
- ore 13:00 pausa mensa
- ore 14:30 Tecniche risposta aggressione 1°tipologia
- ore 15:00 Tecniche risposta aggressione 2°tipologia
- ore 15:30 Tecniche risposta aggressione 3°tipologia
- ore 16:00 Tecniche risposta aggressione 4°tipologia
- ore 16:30 Tecniche risposta aggressione 5°tipologia
- ore 17:00 Metodologia per far confluire le tipologie di attacco nel concetto di squadra Active Family Survival
- ore 18:30 Consigli pratici

### PROGRAMMA seconde due giornate

- Domenica 10 dicembre 2017
- ore 09:00 Lezione tipo Active Family Survival (con o senza minori)
- ore 10:00 Reattività nelle tipologie 1-2-3-4-5
- ore 11:00 Allenamento per la Percezione della persona cara da difendere
- ore 12:00 riepilogo pratico del corso
- ore 13:00 pausa mensa
- ore 14:30 Prova Teorica
- ore 16:30 Prova Pratica
- ore 17:30 Consigli Pratici Personalizzati
- ore 18:30 Consegna Diplomi



info: <https://sites.google.com/site/activefamilysurvival/>