

INFORMAZIONI 1° STAGE STREET FIGHTING URBAN DEFENCE

E' uno stage per chiunque volesse comprendere come poter prepararsi tecnicamente e fisicamente ad affrontare uno scontro da strada e gestirlo avendo il minor numero di danni possibili. E' indicato anche per chi fosse interessato a comprendere il mondo dei sistemi di addestramento corpo a corpo reali. Non necessariamente la persona deve essere preparata fisicamente se non per il fatto di saper un minimo correre, ma non per lunghi periodi e avere sufficienti riflessi e coordinazione per eseguire movimenti semplici e lineari.

-Allo Stage possono partecipare i facenti parte della Scuola Urban Defence, ma anche chi volesse vedere i sistemi di allenamento per la lotta da strada, avendo comunque una sufficiente preparazione fisica per affrontare comunque simulazioni impegnative di contatto. Ovviamente tutto verrà fatto in sicurezza e comunque sotto la direzione del Maestro Denis Milani.

-Per accedere allo Stage si dovrà fare l'accreditamento in palestra presso la segreteria alle ore 8.30 il 24 marzo 2018, previo prima aver contattato e prenotato per l'evento, il direttore Denis Milani num. cel. 3388860120 .

-La quota di partecipazione allo stage tutto compreso è di 30 euro per i già iscritti alla palestra, per coloro che non sono iscritti la quota è di 35 euro quota maggiorata per l'assicurazione. La quota si verserà in contanti al momento dell'accreditamento.

-I posti sono limitati a 20, e comunque lo Stage verrà rimandato a data da destinarsi, quando i partecipanti fossero meno di 14. Si consiglia per questo di prenotare entro giovedì 22 marzo 2018, data entro la quale confermeremo a tutti la fattibilità dello stage. Se l'evento sarà "sold out" verrà comunicato sul sito <http://www.urbandefence.it>

-Lo stage si svolgerà dalle ore 9.00 con brevi interruzioni per riposare e per seguire brevi consigli teorici. Si consiglia di portare un blocco e una penna personali per prendere appunti.

-Non sono ammesse telecamere e macchine fotografiche. Le foto e i filmati verranno condivisi su richiesta personale dall'organizzazione di Urban Defence.

-**Vestiaro:** Chi fa parte della Scuola Urban Defence verrà con la maglietta Urban Defence, un paio di pantaloni comodi, e delle scarpe da ginnastica **pulite**. Per gli esterni basterà una maglietta, un paio di pantaloni comodi e delle scarpe da ginnastica **pulite**.

-Protezioni: E' obbligatorio il **para genitali** (Vedi foto sotto) per uomini e donne indistintamente, servono obbligatoriamente dei **guanti** simili a quelli per fare MMA (Vedi figura sotto). Chi volesse partecipare ai giochi di combattimento dovrà avere una **maschera di protezione** con la grata facciale (Vedi figura sotto).



Para genitali femminile



Para genitali maschile



**Maschera con grata
In plexiglass**



**Maschera con
grata in acciaio**



Guanti

-Al termine verrà consegnato un Attestato di partecipazione dell'evento.

Programma dell'evento UDKM del 24 Marzo 2018

8.30 Accreditalamento.

9.00 Inizio 1° Stage Urban Defence ,breve presentazione e riscaldamento attivo per il combattimento, giochi tattici propedeutici per il combattimento da strada.

10.30 – 10.45 Primo Break

10.45 Nozioni tecniche riguardo il combattimento da strada, informazioni riguardo lo stato fisico alterato, punti sensibili da individuare e colpire, tattiche e giochi per affrontare più aggressori.

12.30 -12.45 Secondo Break se si vuole si fare uno spuntino veloce, non consigliamo l'abbuffata.

12.45 Esercizi per sviluppare attenzione, equilibrio e resistenza per affrontare uno scontro in strada.

14.30 Nozioni tecniche di alimentazione per mantenersi sani, dopo allenamenti pesanti.

14.45 Consegna degli attestati di partecipazione.

15.00 Chiusura del 1°Stage Urban Defence.

Il Direttore Tecnico UDKM

Denis Milani