



CORSO PER ISTRUTTORI DI MMA C S E N

Le **M.M.A. (Mixed Martial Arts) o Arti Marziali Miste** nascono agli inizi degli anni '90, per il bisogno degli appassionati di scoprire se le molte e diverse arti marziali orientali ed occidentali diffuse in Occidente avessero un senso.

L'idea partì dagli imprenditori USA che lanciarono una formula di torneo ad inviti ponendo gli avversari esperti nei vari stili l'uno contro l'altro e con minime limitazioni. Le arti marziali che ebbero la meglio, furono quelle che comprendevano più distanze di combattimento, come il Brazilian Jiu Jitsu, il Sambo e lo Shooto o Shootwrestling.

Lo sforzo nell'integrare i diversi stili di combattimento sembra andare nella direzione indicata anche per Bruce Lee, il quale sosteneva che: *"il miglior combattente non è un pugile, o un judoka. Il miglior combattente è qualcuno che si può adattare a qualsiasi stile di combattimento"*.



Il corso sarà tenuto dal Maestro **dott. Alfio Nifosi**, quale responsabile regionale CSEN per le arti marziali miste, già istruttore Maestro di Sambo, Thai Boxe, K1, Kick Boxing, Jeet Kune Do è il primo italiano a salire sul podio in un Campionato Europeo di Sambo Combat.

Questo CORSO potrà essere seguito solo ed **ESCLUSIVAMENTE** da persone già CINTURA NERE, ISTRUTTORI o al massimo livello in una delle seguenti discipline: Sambo, Kick Boxing, Pugilato, Thai Boxe, Lotta, Judo, Kung Fu, Karate Etc..



**IL CORSO
INIZIERA'
GIORNO 13
MARZO 2016**

Le Arti Marziali Miste sono il connubio tra i concetti migliori di diversi stili di combattimento.

Per quanto riguarda il combattimento in piedi sfruttano le tecniche di pugilato e della kick boxing, mentre quelle della Muay Thai per quanto concerne i calci, le ginocchiate e le gomitate, in ultimo, le tecniche di Sambo, Judo e Brazilian Jiu Jitsu e lotta libera, per quanto concerne le proiezioni e la lotta a terra.

Quindi, si tratta di un'arte marziale che prepara sia al combattimento sportivo, che alla difesa personale.

L'MMA è un'arte marziale completa a 360°!



Per info ed iscrizioni:

Dott. Alfio NIFOSI': +39 392 69 68 391;;

Dott. Sergio CASSISI +39 391 380 27 97;

Email: cсен.ragusa@gmail.com/ alfiocitygym@gmail.com/
citygymsgymragusa@hotmail.it