

## GIORNATA DI SELF-DEFENSE

Nel corso della giornata, che non sarà incentrata solo sulla difesa personale, avremo modo di affrontare tematiche importantissime quali:

- Reagire! Rapidità e sveltezza; fiducia nelle proprie forze; contatto visivo; atout della preparazione soprattutto mentale.

Ef시오 Prasciolu 8° Dan di Karate, può vantare un'esperienza di più di 45 anni, sempre al massimo della forma e dei risultati, come dimostra la sua carriera di campione svizzero, europeo e mondiale.

La giornata sarà articolata sul tema, fondamentale del **"Saper dire No in una situazione di pericolo, passare da aggredito ad aggressore"**.



Scopo del corso: Ri-conoscere ed individuare il pericolo. Pericolo individuato, comportamento appropriato, attuazione della difesa, spontanea e naturale.

Questa giornata non vuole essere altro che un corso iniziale di base, durante il quale impareremo a servirci non solo delle mani, ma anche della testa, dei piedi e di altri eventuali oggetti di uso frequente; comportamenti e reazioni pertinenti da adottare in diverse situazioni; conoscenze legali applicabili.

Sarà cura del Nuraghe fornire ai partecipanti del materiale informativo

### Qualche notizia su Ef시오 Prasciolu

La storia di Ef시오 assomiglia a tante delle nostre storie di migranti che hanno dovuto lasciare la nostra isola. Ef시오 nasce a Escalaplano nel 1951, il 15 agosto, il giorno della festa più importante del paese. Qui frequenta le scuole elementari e medie e a 16 anni sogna di andare a scuola nel "continente", a Milano-Galbani Melzo, ma non c'erano posti per dormire, così, a 17 anni arriva nel Cantone St. Gallen a Rorschach, meta di tanti suoi compaesani, per lavorare in una ditta molto famosa e dove sono rimasto per ben 48 anni.

Proprio per imparare la difesa personale, nel 1972-73, per caso, ha cominciato a praticare le arti marziali, la disciplina del KARATE VOLLKONTAKT che pratica con successo ancora oggi.

Siamo riusciti ad aprire ben 4 scuole di questa disciplina, ma per penuria di allenatori, ne rimangono aperte solo due, nel Canton St Gallo e in Austria. È una scuola molto seguita e conosciuta, con allievi che sono diventati saliti ai vertici mondiali.

Le grandi soddisfazioni e riconoscimenti li ha avuti nel 1987 quando è diventato campione del mondo, nel 1988 campione europeo, 1989 campione svizzero, 1990 campione austriaco.

Ma la sua forza è soprattutto quella di essere un grande allenatore, fra i migliori in Europa nel 2011, 2012 e 2013, anno in cui è stato eletto in Germania, allenatore dell'anno!

Nel 2015, in Germania ha avuto un riconoscimento per i suoi 40 anni di carriera (Pioneer) e nel 2017 la medaglia d'argento per la sua disciplina e serietà, oltre che il titolo di 8 Dan Gran Maestro al merito.

Da 5 anni è nelle commissioni degli esperti per gli esami di cintura nera, e, vivendo in un Paese neutro quale la Svizzera, è regolarmente invitato a far parte delle commissioni e dei grandi tornei internazionali. A novembre parteciperà nella veste di arbitro ai Campionati del mondo che si terranno ad Atene.

Alla Svizzera, deve anche il fatto che qui ha conosciuto la compagna di una vita insieme lunga ben 44 anni, coronata da 2 figli e 2 nipotini, che sono ovviamente, la sua ricchezza più grande, soprattutto quando si ritroviamo in Sardegna, che resta la sua terra.