

## Stefano del Brocco e la E.S.K System Academy

### **Quali sono le tue esperienze sportive e come ti sei avvicinato al mondo dei corsi della difesa personale?**

Le mie esperienze sportive risalgono alla fine del 1990 quando mio nonno, ex pugile, ha iniziato a darmi lezioni di pugilato per difendermi dai bulletti di quartiere. Mi sono quindi avvicinato alle arti marziali partecipando anche a gare agonistiche con discreti risultati. La passione per le discipline orientali mi ha fatto apprezzare lo stile di Bruce Lee e l'arte marziale da lui inventata: il Jet Kune Do. Ho frequentato il centro sportivo della Polizia di Stato affinando e migliorando le tecniche imparata e conseguendo il diploma per l'insegnamento di quest'arte marziale e del Kali Armis Eskrima. Proprio in quegli anni il mio Maestro aveva sviluppato un programma tecnico di difesa personale per le forze dell'ordine e le forze armate. Il concetto era quello di abituarsi a reagire in qualsiasi condizione affrontando più persone. Questa esperienza è stata fondamentale per acquisire quelle nozioni necessarie per poter iniziare dei corsi da me presieduti sulla difesa personale. Nel corso degli anni ho arricchito la difesa personale con tecniche derivanti dall'Aeroboxe e dal'Aerokick, aggiungendo alla difesa personale anche la cura per il corpo.

### **Quale tipo di attività insegni e su quali fondamenti si basano?**

Il 2004 segna l'inizio della mia attività come Istruttore di difesa personale con l'avvio

di corsi per adulti e bambini con un programma specifico per le donne. Il riscontro avuto è stato ottimo tanto che le richieste di iscrizioni erano in continuo aumento. Da qui trae origine il nome dell'associazione: E.S.K. System® Academy e cioè Efficacy Self Kombating System (Sistema di Combattimento Efficace per Se Stessi).

Ad oggi propongo corsi basati su un programma che si adattano alle persone che lo praticano contemplando la difesa personale, la preparazione atletica, le arti marziali e gli sport da combattimento, il personal training e corsi di sicurezza e protezione.

Il programma E.S.K. System® è un sistema efficace per la difesa personale sia a mani nude che con armi. Lo scopo che si persegue è rendere in breve tempo chiunque capace di sapersi difendere da un'aggressione fisica e psicologica.

### **Dove insegni le tue tecniche e a chi sono rivolte?**

Il corso è aperto a tutti: principianti e professionisti, bambini, donne e uomini.

Per praticare non è necessario conoscere le arti marziali poiché si segue un programma ben definito mirando al miglioramento tecnico e qualitativo dei partecipanti ai corsi che si svolgono presso il centro ufficiale New Cast a Piazza Eschilo 38, zona AXA. Sono in fase di avvio corsi per istruttori di varie discipline sportive. Per informazioni sulle lezioni, potete visitare il sito [www.esksystem.com](http://www.esksystem.com) o scrivere direttamente a [esk@esksystem.com](mailto:esk@esksystem.com).