

# CORSO DIFESA PERSONALE

## Argomenti trattati

Allenamento fisico: resistenza aerobica e anaerobica, tipi di forza, aspetti della rapidità (velocità muscolare, tempi di reazione ad uno stimolo), elasticità muscolare e articolare.

Allenamento mentale: controllo delle emozioni, riconoscere e valutare il pericolo, influenza e alibi della quotidianità, differenze tra atti volontari e istintivi, tecniche di rappresentazione mentale, ipnosi dall'esterno e autoindotta.

Aspetti legali della difesa personale

Differenze tra i vari tipi fisici

Possibili armi negli oggetti quotidiani

Armi nel nostro fisico

Posizione da assumere, respirazione, corretta intenzione

Svincolarsi dalle prese ai polsi

Pugni e calci

Spazzate e proiezioni

Leve articolari e strangolamenti

Difese da aggressioni frontali

Difese da aggressioni laterali

Difese da aggressioni alla schiena

Lotta a terra

Quali sono le possibilità di difendersi dalle armi più comuni (coltello e pistola)

\*\*\*\*\*

Ogni lezione sarà strutturata in una prima parte di allenamento/riscaldamento e in una seconda parte tecnica.

Nel corso della lezione verranno forniti gli approfondimenti teorici necessari alla comprensione degli argomenti trattati.