



## PROGRAMMA CORSI MODULARI DIFESA PERSONALE

### LEZIONE 1

- Obiettivi e finalità del corso
- Introduzione al concetto di difesa personale (5-10 min max)

#### *Tecniche di braccia*

- diretto
- gancio
- montante

#### *Tecniche di gambe*

- calcio frontale
- calcio laterale

### Applicazione alla difesa personale

#### *Tecniche di braccia*

- diretto - colpo con il palmo della mano
- gancio - gomitata
- montante - colpo con l'avambraccio

#### *Tecniche di gambe*

- calcio frontale - calciare come se dovessi sfondare una porta
  - calcio sulla rotula
- calcio laterale - calcio sulla rotula
  1. Presa al collo laterale, liberazione
  2. Strangolamento - **frontale**, colpo al viso, calcio con la tibia
    - **da dietro** immobilizzazione braccio, colpo al viso

### LEZIONE 2

#### Ripasso tecniche LEZIONE precedente

- ginocchiata

#### *Tecniche di difesa personale*

1. Presa ai polsi
2. Presa al bavero o spalla frontale
3. Tecniche di parata
4. Calcio laterale da terra

Teoria: percezione e consapevolezza dell'ambiente circostante

## LEZIONE 3

Psicologia dell'aggressione

Ripasso tecniche LEZIONI precedenti

### *Tecniche di difesa personale*

1. Pugno a martello frontale e laterale
2. Attacco da parte nostra e reazione
3. Sfruttare la forza dell'avversario
4. Strangolamento - **frontale**, inserimento braccio tra quelle dell'avversario, leva e contemporanea leva sul viso, atterramento  
- **da dietro** immobilizzazione braccio, colpo al viso

Teoria: Proiezione di video aggressioni e commento

## LEZIONE 4

Ripasso tecniche LEZIONI precedenti

### *Tecniche operative*

1. Prese ai polsi e tecniche di liberazione - varianti
2. Difesa da spinta alle spalle
3. Tecniche di immobilizzazione a terra e possibili liberazioni
4. Esempi di sbilanciamento dell'avversario
5. **Tecniche di parata**, blocco del piede avanzato con il nostro e spinta per provocare caduta all'indietro
6. Cadere a terra: nozioni base
7. Difesa da terra contro avversario che calcia

## **LEZIONE 5**

Ripasso tecniche LEZIONI precedenti

1. Gomitata laterale
2. Alzarsi da terra
3. Da terra: difesa, aggancio della gamba e proiezione a terra
4. Presa dell'orso - frontale  
- da dietro
5. Tecnica di leva al polso kote gaeshi
6. Difesa da strangolamento con il braccio attorno al collo da dietro, rotazione del corpo e proiezione a terra

## **LEZIONE 6**

Ripasso tecniche LEZIONI precedenti

1. Difesa da presa ai capelli frontale e da dietro
2. Difesa spalle al muro e aggressione frontale
3. Esercizio con borsa e chiavi tempo di reazione per apertura porta