



# La Difesa personale



Programma Tecnico di Formazione

*fino al grado di cintura nera*

**a cura della Commissione Tecnica Nazionale**

**Maestri : Giuseppe Cavallo, Paolo Rebecchi, Adolfo Bei**

Anno 2015

## PREMESSA

Il programma nazionale del Settore Difesa Personale FIKBMS si basa sulla semplicità, realtà e scientificità, per risultare veramente efficiente ed efficace, in linea con i principi legislativi che regolano la materia della difesa personale in Italia. Nel redigerlo, si è tenuto conto del parere e delle esperienze di alcuni tra le migliori risorse federali, favorendo l'apporto dei direttori tecnici nazionali delle varie discipline. Il presente programma scaturisce dall'integrazione dei vari programmi regionali e/o locali, e tiene conto dei differenti stili e/o metodi di autodifesa, diffusi a livello nazionale ed internazionale, allo scopo di armonizzare le varie figure presenti in federazione, ed a favorire un costante interscambio di esperienze permettendo un proficuo arricchimento capace di realizzare uno spazio evolutivo importante, per gli insegnanti e i praticanti.

**Come si vedrà, infatti, nel programma saranno citate le diverse situazioni di pericolo, lasciando spazio al tecnico, di proporre il proprio metodo o sistema di reazione di fronte ad una determinata aggressione o situazione di pericolo.**

Quindi, un programma aperto e dinamico, in costante aggiornamento per rispondere alle esigenze e alle necessità reali dei praticanti. Il progetto prevede, a riguardo, programmi personalizzati per persone di sesso femminile, soggetti a rischio, bambini e anziani, sempre allo scopo di rendere un serio servizio alla società e, nel contempo, aumentare il numero di iscritti alla Federazione. Periodicamente verranno organizzati degli stage, con la presenza di esperti, per arricchire i programmi e le esperienze alla luce anche dei *feedback* ricevuti durante le singole esperienze. Agli stage, che vanno svolti con il nulla osta dei comitati o dei delegati regionali, dovrà essere presente un fiduciario regionale.

Nello svolgimento del programma di Difesa Personale si dovrà tener conto dell'età dei partecipanti (bambini, ragazzi, adulti, over).

**E' previsto un percorso formativo nel quale sono definiti i programmi per i vari gradi di cintura, o Livelli (I° livello = *cintura arancione*; II° livello = *cintura blu*; III° livello = *cintura nera*),** dove si terrà conto della parte di preparazione atletica, di potenziamento muscolare, di lavoro sulla flessibilità, dello studio delle varie discipline marziali e da combattimento, senza tralasciare la parte teorica che prevede una parte di psicologia, di fisiologia e di norme comportamentali.

In primo luogo, per essere perfettamente in linea con i principi sportivi, verranno insegnate strategie per eludere l'attacco: come evitarlo ("*avoidance*"), come sfuggirlo ("*escaping*"), la dissuasione verbale ("*verbal dissuasion*"), l'offrire all'aggressore una scappatoia ("*loopholing*"), l'atteggiamento e la postura ("*posturing*").

*Potranno essere organizzati anche confronti sportivi ovvero competizioni vere e proprie di dimostrazione di difesa simulata, disarmata e armata ecc..*

Le metodologie, le tecniche, le strategie di difesa personale si baseranno sulla realtà operativa e non si punterà a originare “mine vaganti” ossia persone che, senza alcuna base concreta, si cimentino in azioni di difesa estrema (esempio da armi bianche ecc.). Non verranno realizzati video, almeno in un primo tempo, perché se l’accesso ai programmi viene consentito a chiunque (malviventi compresi), gli stessi risulterebbero inutili e vani.

## Introduzione:

In un mondo civile il rispetto della legge e la corretta applicazione della giustizia dovrebbero essere sufficienti ad evitare l'accendersi di dispute e conflitti che inevitabilmente finiscono nell'affidare la soluzione alla legge del più forte.

Il dilagare della delinquenza, nel nostro Paese e a livello mondiale, è quotidianamente sotto i nostri occhi, non c'è notiziario ormai in cui non si parli di violenza, aggressioni, molestie, minacce, stupri, rapine, furti ecc.

Ci sono persone che, per motivi più svariati, "predano" i loro simili; che tutto questo ci piaccia o no, è uno dei fatti della vita. È un qualcosa che è sempre esistito, che in qualche modo fa parte dell'istinto animale che l'uomo si porta dietro, e che quindi difficilmente cambierà.

Non c'è perciò, in assoluto, un "**luogo sicuro**" in grado di proteggere la nostra incolumità e quella delle persone care; chiunque sia consapevole del proprio ambiente sa che il pericolo di un attacco fisico esiste, e che esiste dappertutto ed in ogni momento, per strada, a scuola, a casa, in qualsiasi di questi ambienti, può capitare qualche fatto spiacevole in grado di portare a conseguenze a volte irreversibili.

Tutto questo fa sì che quel benessere psico-fisico e quella stabilità economica che ognuno di noi si è conquistato con non pochi sacrifici, viene troppo frequentemente minacciato e allora bisogna proteggersi, cercando di prevedere, prevenire e anticipare quelle situazioni dalle quali può scaturire una minaccia o un vero e proprio pericolo.

Inoltre, i sistemi sempre più aggressivi, sofisticati e violenti adottati dai criminali hanno fatto crescere l'esigenza, e quindi la domanda, di autodifesa.

Quello che spesso varia nella testa delle persone è ciò che si intende con il termine di "*autodifesa o di difesa personale*"

Di fatto, nella maggior parte dei casi, si ha un'idea piuttosto confusa di quello che sia realmente lo studio e la pratica di quest'attività che, partendo e sviluppandosi come risposta ad un preciso fenomeno (l'aggressione, verbale o fisica che sia) non può assolutamente esimersi dallo studio del fenomeno stesso, teorico e pratico.

Troppo spesso si ritiene che l'esperto di difesa personale sia un soggetto capace sempre di uscire indenne da un'aggressione e dall'inevitabile rissa che ne consegue, mandando l'aggressore all'ospedale.

La realtà è ben diversa; infatti, il vero esperto di difesa personale è colui che, nella condizione di potenziale pericolo, mette in opera tutte le strategie, le metodologie, e le tecniche di dissuasione per far sì che l'aggressione non si concretizzi.

Se, nonostante questo, l'aggressore non desistesse dal suo intento criminale, allora (ma solo allora) si dovrà reagire con la massima decisione ed efficacia, compatibilmente con gli aspetti legali connessi.

In altre parole, chi decide di intraprendere un percorso di apprendimento dell'attività di difesa personale, deve avere ben chiaro il concetto che questa non si limita al solo apprendimento di tecniche, ma deve costruire un bagaglio teorico di conoscenze atte ad

evitare potenziali situazioni di pericolo, nonché produrre un parziale condizionamento fisico e psicologico finalizzato all'efficienza in caso di emergenza.

A questo punto si potrebbe dire che attraverso lo studio delle arti marziali e degli sport da combattimento, si può raggiungere il massimo grado di apprendimento di questa attività, ma purtroppo questo non basta, anche perché non tutti hanno il tempo e la costanza di seguire una o più delle discipline sopra menzionate, e poi bisogna tener conto del fatto che per strada non esistono le regole vigenti nelle competizioni sportive.

Si può quindi affermare che la difesa personale non è un'arte marziale, anche se ci sono delle similitudini nell'esecuzione delle tecniche di difesa, ma insegna altresì ad affrontare i reali pericoli della strada, attraverso una immediata valutazione della potenziale aggressione e della sua pericolosità imparando a scegliere l'azione più opportuna da utilizzare per salvaguardare la propria incolumità.

La consapevolezza di non sentirsi delle prede completamente inermi, unitamente ad una corretta informazione ed ad un idoneo addestramento che si può ottenere attraverso un serio metodo di autodifesa, possono essere di grande aiuto nel restituire quella tranquillità, quella sicurezza e quella fiducia in sé che sono il bene più prezioso (e più minacciato) per la stessa qualità della vita.

E' per questo che la FIKBMS, ricca di risorse umane e di tecnici di elevato livello, ha deciso di strutturare un programma tecnico a livello nazionale basato su esperienze reali, oltre che su metodologie operative sviluppate e sperimentate.

Il programma, prevede, per ogni azione d'attacco uno o più tipi di risposta difensiva, in modo tale che, qualsiasi individuo, potrà adattare la tecnica alle proprie esigenze e/o capacità motorie. Si punterà ad addestrare i partecipanti ai corsi affinché le azioni poste in essere diventino delle vere e proprie reazioni istintive, indirizzandole verso i punti sensibili del corpo dell'aggressore, e portate in maniera scientifica ed efficace, seguendo determinati principi biomeccanici ecc..

Il programma completo prevede lo studio di tecniche di difesa personale a 360° ma anche lo studio delle potenziali armi utilizzate o utilizzabili dall'aggressore. Il programma di formazione, prevede, inoltre, lo studio della legislazione in materia, attraverso l'analisi e l'approfondimento dei testi e degli articoli specifici, per conoscere le eventuali conseguenze penali e civili alle quali si può incorrere in caso di difesa da una determinata aggressione.

## DA CINTURA BIANCA A CINTURA GIALLA



- **Nozioni di difesa personale – principi base “Allegato A”**
  - psicologia;
  - studio delle possibili situazioni di rischio;
  - studio delle strategie per:
    - prevenire,
    - evitare,
    - dissuadere,
    - sfuggire all’aggressore.
    - come offrire una via di fuga,
    - che tipo di atteggiamento assumere.
  
- **Le distanze dall’aggressore nella difesa personale**
  - sviluppo del concetto di spazio vitale,
  - Analisi e apprendimento delle 3 distanze di attenzione: lunga, media, corpo a corpo
  
- **Tecniche di base**
  - guardia in piedi, (impostazione partendo da atteggiamento naturale) e spostamenti:
    - “simil Kick” avanzando con mano anteriore aperta
    - “simil Kick” indietreggiando con mano anteriore aperta
    - guardia senza guardia o posizione neutra (in “finta disattenzione”)
  - colpi con gli arti superiori (mano aperta oppure con pugno chiuso):
    - in entrambe le guardie ad altezza alta: traiettoria diretta
    - in entrambe le guardie ad altezza alta e media: traiettoria laterale, gancio
    - in entrambe le guardie ad altezza alta e media: montante
    - in diverse combinazioni libere tra i sopra citati colpi (es. diretto sx - diretto dx -gancio, ecc.)
    - colpi a catena in linea centrale con entrambe le braccia ed in entrambe le guardie ad altezza alta e media dai 3 ai 5 colpi in sequenza (partendo sempre con il braccio arretrato)
    - tutti i colpi devono essere portati a vuoto e/o allo specchio, dapprima fermi, poi saltellando sul posto, successivamente avanzando ed indietreggiando, portati ai colpitori singoli e doppi, portati al sacco, liberi, chiamati, in atteggiamento di attacco e di difesa.
  - colpi con gli arti inferiori (dall’atteggiamento di guardia):
    - calcio frontale singolo gamba dietro o gamba avanti sui tre livelli (medio, basso, alto solo per incrementare la flessibilità e la coordinazione)

- calcio circolare singolo gamba dietro o gamba avanti sui tre livelli (medio, basso, alto solo per incrementare la flessibilità e la coordinazione) con collo del piede o tibia
- calcio laterale singolo gamba dietro o gamba avanti sui tre livelli (medio, basso, alto solo per incrementare la flessibilità e la coordinazione)
- tutti i colpi devono essere portati a vuoto e/o allo specchio, dapprima fermi, poi saltellando sul posto, successivamente avanzando ed indietreggiando, portati ai colpitori singoli e doppi, portati al sacco, liberi, chiamati, in atteggiamento di attacco e di difesa.
- parate (dall'atteggiamento di guardia):
  - parata singola sia a vuoto che su attacco simulato a mano aperta, da fermo e arretrando, con braccio anteriore dall'esterno all'interno per il livello alto e medio
  - parata singola sia a vuoto che su attacco simulato a mano aperta, da fermo e arretrando, con braccio anteriore dall'alto al basso per il livello basso
  - parata doppia sia a vuoto che su attacco simulato con entrambe le mani aperte, da fermo e arretrando, con combinazioni multiple tra le varie parate
  - parate da ganci o colpi laterali usando spalla ed avambraccio in chiusura
- schivate
  - dall'atteggiamento di guardia: schivate da gancio e flesso torsioni dx e sx

## - **Cadute**

- caduta in avanti sx e dx; rialzarsi in guardia
- caduta all'indietro; rialzarsi in guardia
- caduta laterale sx e dx; posizionandosi in atteggiamento di difesa

## - **Gli spostamenti del corpo**

L'avanzare, l'indietreggiare, lo spostarsi a destra o a sinistra, non è un semplice movimento per spostare il corpo, ma è una tecnica che permette l'attacco e la difesa. Il corpo infatti deve muoversi con leggerezza, rapidamente e senza mai essere in squilibrio, con il baricentro sempre alla stessa distanza dal suolo.

Per ottenere questo scopo, si utilizzano due modi base di spostarsi:

- spostamenti rettilinei;
- spostamenti circolari.

## - **Proiezioni**

- Spazzate
- Tecniche di opposizione
  - Sbarramento anteriore
  - Sbarramento posteriore

## - **Immobilizzazioni a terra**

- Frontali
- Laterali

- **Tattica**

- in guardia senza guardia o posizione neutra (in “finta disattenzione”):
  - approcciare ad una situazione di pericolo (mantenere la calma, “individuare via di fuga”, verificare con discrezione il contesto ambientale in modo rapido per verificare il numero di eventuali aggressori, individuare zone o materiali a rischio o che potrebbero essere utilizzati contro di noi)
  - linguaggio verbale per evitare il conflitto
  - postura decisa per dissuadere eventuali aggressori

- **Tecniche di liberazione da prese ai polsi (“release”)**

- in guardia senza guardia o posizione neutra (in “finta disattenzione”):
  - liberarsi da presa al polso stesso lato (es. braccio dx blocca braccio sx)
  - liberarsi da presa al polso opposto (es. braccio dx blocca braccio dx)
  - liberarsi da presa ad entrambi i polsi (frontali)
  - liberarsi da presa ad entrambi i polsi (da dietro)



## ***Tipologia di aggressioni e di aggressori***

Quando improvvisamente ci troviamo in una situazione di pericolo, la cosa più difficile è saper valutare con esattezza l'entità del pericolo stesso, e quindi scegliere il modo più opportuno per fronteggiarlo. Sarà allora utile, al fine di ottimizzare le possibilità di fare la scelta giusta, tentare una sorta di "**classificazione**" dei vari tipi di situazioni a rischio, identificando per ciascuna di esse le reazioni "*più idonee*".

Certo la realtà è poi altra cosa dalla teoria, e ciascuna situazione concreta richiederà non l'applicazione di modelli di comportamento precodificato, ma bensì improvvisazione e creatività. Ma è altrettanto vero che una "griglia" teorica di riferimento potrà facilitare la capacità di improvvisare, che sarà tanto più ampia quanto più si è stati addestrati a fronteggiare eventuali situazioni.

Ciò premesso, si possono identificare almeno 6 tipologie di aggressioni, che si elencano in ordine crescente di potenziale pericolosità

- a) liti che degenerano in aggressioni
- b) aggressioni da parte di teppisti
- c) aggressioni a scopo di rapina
- d) aggressioni da parte di drogati o ubriachi
- e) aggressioni da parte di maniaci
- f) aggressioni finalizzate a nuocere alla persona

### ***a) liti che degenerano in aggressioni***

Liti che tendono a degenerare possono capitare tra conoscenti e persino tra amici e fratelli.

In questo caso non è necessario fare ricorso alle tecniche della difesa personale. E' sufficiente controllare il proprio stato emotivo, oltre che quello della controparte, e ragionare pacatamente per evitare lo scontro. Se anche lo scontro avvenisse, si tratta in genere di un combattimento ritualizzato, dove l'aggressività è comunque controllata da forti freni inibitori. Per questi motivi il livello di pericolosità delle liti tra conoscenti è solitamente molto basso.

La pericolosità cresce se la lite che minaccia di degenerare avviene con sconosciuti (ad es. un banale incidente d'auto).

In queste situazioni l'assenza di freni inibitori può sommarsi alla carica nervosa. Occorre dunque fare una maggiore attenzione, ed essere pronti anche all'evenienza peggiore. Attenzione a sottovalutare le liti tra conoscenti o parenti, specie se si è a conoscenza del possesso di armi da parte della persona opposta.

### ***b) aggressioni da parte di teppisti***

Lo scontro con eventuali teppisti è innanzitutto uno scontro psicologico. Generalmente chi va in cerca di pretesti per una rissa ha forti problemi di insicurezza, cui cerca di reagire mostrando aggressività nei confronti dei più deboli. L'insicurezza di fondo della maggior parte dei teppisti, tuttavia, non ne diminuisce affatto la pericolosità, anche perché i teppisti agiscono molto spesso in branco, e il timore di perdere la faccia di fronte al gruppo rafforza l'aggressività dei singoli. In queste situazioni occorre mostrarsi sempre sicuri di sé ma senza spavalderia o altri atteggiamenti provocatori.

Il branco di teppisti si eccita maggiormente proprio in queste due situazioni apparentemente opposte: da un lato nella consapevolezza di provocare paura, dall'altro lato nell'opportunità di mostrare il proprio "coraggio" di fronte alle provocazioni.

Il fine ultimo dei teppisti non è tanto fare del male a noi, quanto cercare di dimostrare qualcosa a se stessi e al branco cui appartengono. Nel caso siate soli contro più teppisti, ricordatevi di stare sempre in movimento, per non farvi immobilizzare.

### ***c) aggressioni a scopo di rapina***

Queste aggressioni sono potenzialmente pericolose perché generalmente sono perpetrate da professionisti che tendono a programmarle per ridurre al minimo i rischi. Dobbiamo ricordarci che lo scopo del rapinatore è quello di sottrarci un valore, non quello di farci del male (caso a parte sono diventate negli ultimi tempi le rapine in villa, come tristemente riportato dalla cronaca).

L'aggressione non è il fine, bensì il mezzo per raggiungere il fine. Soprattutto di fronte ad un arma, allora, sarà meglio non fare gli eroi: consegnare al rapinatore quello che pretende da noi sarà quasi sempre il metodo migliore per uscire incolumi dall'avventura. Meglio ancora se avremo usato degli accorgimenti preventivi (per es. quello di tenere con noi un secondo portafoglio, con pochi soldi, una carta di credito meglio se prepagata e nessun documento).

La pericolosità della rapina può nascere proprio da una nostra reazione sbagliata: il rapinatore è preparato all'eventualità di farci del male, sia psicologicamente che "tecnicamente".

Questa premeditazione di un'eventuale violenza non si riscontra (o almeno non sempre) nelle tipologie di aggressione precedentemente esaminate. Ed è un elemento che gioca a sfavore della possibilità di un'efficace difesa personale: proprio perché il rapinatore se l'aspetta ed è preparato a neutralizzarla.

### ***d) aggressioni da parte di ubriachi e drogati***

L'aggressore alterato da alcool o da altra droga è da un lato pericolosissimo, giacché le sostanze ingerite tendono ad allentare ogni freno inibitorio e a non far avvertire il dolore o la fatica, dall'altro lato, tuttavia, potrebbe essere in condizioni fisiche non ottimali (riflessi rallentati, scarsa coordinazione ecc.), il che favorirebbe una nostra pronta reazione al tentativo di offesa.

Se l'assalitore è in evidente stato confusionale, si potrebbe cercare di calmarlo dialogando: talvolta il raptus di aggressività di chi è alterato dall'uso di certe sostanze si spegne da un istante all'altro.

Ma teniamo presente che è veramente difficile compiere, in poche frazioni di secondo una completa analisi psicologica del nostro alterato assalitore: i nostri tentativi di calmarlo potrebbero produrre effetti del tutto opposti a quelli desiderati.

In questo caso, teniamoci pronti a colpire per poi fuggire. I punti più vulnerabili dell'ubriaco sono lo stomaco e il fegato: un colpo ben assestato allo stomaco ha buone probabilità di provocare una crisi di vomito e lasciarci quindi tutto il tempo per allontanarci. Altresì vulnerabili sono le articolazioni degli arti inferiori che, se ben colpiti, possono impedire all'aggressore dal seguirci anche in assenza di dolore.

### ***e) aggressioni da parte di maniaci***

Il maniaco soffre di un'alterazione psichica che lo rende assimilabile, per alcuni versi, a ubriachi e drogati. Ma il maniaco è molto di più pericoloso, perché a differenza di ubriachi e drogati le sue condizioni fisiche non sono compromesse da fattori debilitanti esterni.

Le sue azioni possono essere finalizzate a nuocere alla nostra persona, ma anche in questo caso il raptus aggressivo potrebbe essere calmato da un tono di voce dolce e conciliante: il dialogo è una possibilità di allentare la tensione interna del nostro assalitore.

### ***f) Aggressioni finalizzate a nuocere alla persona***

Si tratta naturalmente di situazioni limite: ma non c'è soltanto il caso della vendetta personale o quello del rapimento. Anche aggressioni di origine diversa (come l'aggressione da parte di teppisti, o quella da parte di un maniaco) possono degenerare in questa pericolosissima tipologia.

Una volta valutato che ci troviamo di fronte a una seria minaccia per la nostra incolumità e per la nostra stessa vita, occorre reagire con la massima decisione. Qui c'è una sola regola da tener presente: sopravvivere a tutti i costi. Occorre dunque cercare subito la fuga. Se questa non è possibile, bisogna ricorrere ai colpi più efficaci (massimo danno inflitto nel minor tempo possibile, con il fine di procurarci la via di fuga).

## I° LIVELLO

### DA CINTURA GIALLA A CINTURA ARANCIONE



#### - **Nozioni di difesa personale – principi base “Allegato B”**

- psicologia;
- studio delle possibili situazioni di rischio;
- studio delle strategie per:
  - prevenire,
  - evitare,
  - dissuadere,
  - sfuggire all’aggressore.
  - come offrire una via di fuga,
  - che tipo di atteggiamento assumere.

#### - **Tecniche di base**

- ripasso di tutte quelle del livello precedente
- colpi con gli arti superiori – gomitate (dall’atteggiamento di guardia):
  - singola con entrambe le braccia ed in entrambe le guardie ad altezza alta: circolare dall’ esterno all’interno, circolare dal basso verso l’alto, circolare diagonale dall’alto verso il basso
  - singola con entrambe le braccia ed in entrambe le guardie ad altezza alta e media: circolare all’indietro
  - in doppia e successivamente in tripla combinazione libera tra i sopra citati colpi di gomito mixati con pugni o colpi a mano aperta
  - tutti i colpi devono essere portati a vuoto e/o allo specchio, dapprima fermi, poi saltellando sul posto, successivamente avanzando ed indietreggiando, portati ai colpitori singoli e doppi, portati al sacco, liberi, chiamati, in atteggiamento di attacco e di difesa.
- colpi con gli arti inferiori . (dall’atteggiamento di guardia):
  - Ginocchiata singola rapida gamba avanti o gamba dietro portata all’addome o al torace
  - Ginocchiata singola gamba dietro in clinh al viso, al torace, al viso
  - Calcio ad ascia esterno interno ed interno esterno
  - Calcio ad uncino
  - Calcio girato circolare
  - Tutti i calci devono essere portati a vuoto e/o allo specchio, dapprima fermi, saltellando sul posto, successivamente avanzando ed indietreggiando in

serie, in ordine libero in tutte le direzioni, portati ai colpitori singoli e doppi, portati al sacco, chiamati, liberi, in attacco ed in difesa

- parate (dall'atteggiamento di guardia):
  - Tutte quelle del livello precedente, allenate su attacchi multipli e/o ripetuti
- schivate
  - dall'atteggiamento di guardia: ripasso delle schivate allenate con attacchi ripetuti

#### - **Cadute**

- tutte quelle del livello precedente
- caduta avanti simil flessione ammortizzando sulle braccia (ruotare la testa a dx o sx)
- caduta in avanti con spinta simulata sx e dx; rialzarsi in guardia
- caduta all'indietro con spinta simulata sx e dx; rialzarsi in guardia
- caduta in avanti con rincorsa e rialzarsi in guardia

#### - **Proiezioni**

- tutte quelle del livello precedente
- proiezioni per solo sollevamento

#### - **Tattica**

- approfondimento di quanto presente al livello precedente
- lo stato di allerta mentale "**Allegato C**"

#### - **Difesa da pugni circolari**

- atteggiamento di difesa, parate e contrattacco con eventuale applicazione di leve, proiezione o immobilizzazione dell'aggressore.

#### - **Difesa da pugni diretti**

- atteggiamento di difesa, parate e contrattacco con eventuale applicazione di leve, proiezione o immobilizzazione dell'aggressore.

#### - **Tecniche di liberazione (*ripasso di quelle del livello precedente*)**

#### - **Tecniche di liberazione da prese al collo**

- in guardia senza guardia o posizione neutra (in "finta disattenzione"):
  - liberarsi da presa frontale al collo
  - liberarsi da presa laterale al collo
  - liberarsi da presa da dietro al collo
  - liberarsi da abbraccio al collo laterale (simulando una passeggiata)

#### - **Presa al bavero o spalla frontale (principalmente per uomini)**

- liberazione dalle prese (con applicazione di colpi, bloccaggi e leve)

- **Il combattimento a terra**

- la guardia a terra con aggressore in piedi
- controllo da terra e applicazione del calcio laterale da terra
  - su tentativo di attacco dopo caduta
  - su tentativo di calcio da posizione laterale (difesa e attacco)

## ***Come prevenire un pericolo (brevi cenni non esaustivi)***

Tanto per rendere l'idea del concetto di prevenzione, di seguito ci sono alcuni consigli sulle norme di comportamento da adottare senza arrivare ad una esasperazione maniacale, ma semplicemente utilizzando dei semplici gesti per innalzare il livello di sicurezza personale, per esempio:

- può risultare utilissimo tenere soldi in tasche e portafogli diversi, nonché predisporre un apposito portafogli (con pochi euro, carta di credito prepagata con pochi soldi caricati e nessun documento) da consegnare a un eventuale rapinatore
- precauzione anti-scippo: valigie, borse e altri contenitori di valori vanno sempre portati sotto braccio (stretti con decisione) e sempre dal lato interno del marciapiede.
- evitare, se possibile, di camminare da soli in zone buie o sconosciute. Di notte, tenersi sempre sul lato più luminoso della strada.
- occorre prestare la massima prudenza con gli sconosciuti: specie quando si è da soli, evitare contatti con questuanti e persone sospette.
- se un individuo sospetto vi chiede l'ora, non abbassate la testa per guardare l'orologio: quell'individuo potrebbe approfittare di questo momento per colpirvi, piuttosto, mostrategli direttamente l'orologio guardandolo in viso. Se chi vi ha chiesto l'ora covava cattive intenzioni, resterà "spiazzato" poiché non potrà più contare sul fattore sorpresa; se invece voleva solo informarsi sull'orario allora, il vostro gesto avrà accontentato efficacemente la sua curiosità.
- se dovete spostarvi in una città o in una zona che non conoscete (anche quando vi accingete ad andare in vacanza), prendete le adeguate informazioni. Spesso un avvertimento preventivo (ad esempio: "non girate in quella zona con la macchina fotografica al collo perché potrebbero cercare di strapparvela") può evitare un sacco di guai.
- se proprio non potete evitare di passare accanto ad individui sospetti, ricorrete a questo stratagemma: ostentando un atteggiamento guardingo, infilare la mano all'interno della vostra giacca, o del vostro cappotto (o della borsetta se siete donna); e tenetela lì come se doveste impugnare una rivoltella nascosta oppure, se siete in possesso di uno "*spray al peperoncino*", è il momento di togliere la sicura e tenervi pronti ad utilizzarlo! Questo stratagemma, è vecchio ma sempre efficace e potrebbe ridurre le probabilità che un eventuale malintenzionato corra il rischio di aggredire proprio voi!
- un consiglio per le donne. Quando andate al cinema, evitate la vicinanza di eventuali molestatore con un semplice accorgimento: mettete sempre vostro marito o il vostro accompagnatore tra voi e gli altri uomini.....oppure se siete sole sedetevi sempre vicino ad un'altra donna o all'estremità di una fila. In quest'ultimo caso potrete agevolmente scappare al primo cenno di pericolo.

## ***La voce come "arma" e come "scudo"***

La voce è uno strumento molto importante per la difesa personale, a patto di utilizzarla bene. Si dovrà usare con accortezza la parola (o il grido) a seconda delle circostanze.

Nella difesa personale, la voce ha molteplici funzioni, che sinteticamente possiamo suddividere in tre gruppi:

- a) ***Calmare l'aggressore*** : parlare con tono pacato, assumendo un atteggiamento conciliante e trovando le giuste argomentazioni, talvolta "sgonfia" sul nascere una situazione potenzialmente pericolosa.
- b) ***Invocare aiuto***: invocare aiuto, o comunque attirare l'attenzione di terzi, può avere un effetto deterrente sul potenziale aggressore. Ad esempio se un maniaco importuna una donna in

pubblico costei non dovrebbe esitare a reagire verbalmente con fermezza dicendo “**giù le mani porco**” detto a voce alta avrà un effetto di sorpresa ed attirerà l'attenzione dei presenti con il risultato di scoraggiare il malintenzionato.

- c) **Emettere grida marziali:** accompagnare i vostri colpi con grida marziali avrà un duplice effetto: da una lato fornirà a voi una “carica” psicologica, dall'altro scoraggerà l'assalitore.

“AL FUOCO”

Un altro consiglio pratico: in tutti i casi di aggressione in cui è utile cercare di richiamare altre persone (magari non presenti proprio sul posto ma a portata di voce), evitare di gridare “Aiuto” o cose simili. L'esperienza insegna che la gente non accorre a questo tipo di richiamo, per la semplice ragione che ha paura, e che non vuole grane. Ha paura, soprattutto perché non sa a cosa può andare incontro; quale reale pericolo ci aspetta dietro l'angolo. Il suggerimento, pertanto, è quello di ricorrere ad un richiamo psicologicamente più efficace, da un lato perché legato alle memorie ataviche della specie umana, dall'altro lato perché non generico. Questo richiamo è “Al fuoco”. Chi ode un simile appello avrà meno paura, perché saprà ciò che lo aspetta, e si sentirà in grado di proteggere la propria incolumità, magari anche le persone affacciate al balcone saranno incuriosite da ciò che sta accadendo e non richiuderanno le persiane per nascondersi. Sarà dunque meno frenato nel desiderio di accorrere per prestare soccorso. Non importa se poi questo potenziale soccorritore interverrà attivamente o meno: solo il fatto che qualcuno accorra potrà far desistere l'aggressore dalla sua azione.

## ***Lo stato di all'erta mentale "la consapevolezza della situazione"***

L'argomento di questa sezione è la base della Difesa Personale.

Se non badiamo a ciò che ci sta attorno molto probabilmente verremo sempre presi di sorpresa da eventi improvvisi e violenti, oppure non siamo in grado di percepire per tempo i segnali, i dettagli premonitori di una situazione che può degenerare in un'aggressione.

Per sapere reagire a minacce esterne dobbiamo prestare attenzione sviluppando un'attitudine che deve diventare un abito mentale, tutto questo senza diventare dei paranoici che girano con gli occhi sbarrati per strada.

Volendo schematizzare un metodo per mantenere lo stato di allerta mentale, quello dei 4 colori del Col. Jeff Cooper, ben si presta a capire lo stato di attenzione nel quale ci troviamo in un certo momento.

### **Condizione Bianca:**

**Rilassati. Ignoriamo totalmente ciò che ci circonda.** Se siamo per strada a piedi e urtiamo qualcuno per sbaglio perché pensavamo ad altro siamo in *Condizione Bianca*. Se siamo in auto e facciamo il classico incidente all'incrocio perché "soprappensiero" abbiamo varcato l'incrocio senza dare la precedenza, siamo in *Condizione Bianca*. Se ci aggrediscono "dal nulla" siamo in *Condizione Bianca*. Molta gente muore nella *Condizione Bianca*. Basta pensare agli incidenti stradali. Quanta gente vediamo che è al volante ma ha la testa chissà immersa in quali pensieri, ben lontani dal concentrarsi dalla guida. *Condizione Bianca*.

### **Condizione Gialla:**

**Rilassati, ma consapevoli di dove siamo e cosa stiamo facendo.** Se siamo in auto prestiamo attenzione a cosa fa l'auto davanti a noi e quella dietro, agli incroci prima di partire controlliamo sempre a destra e sinistra prima di attraversarlo, al parcheggio controlliamo brevemente chi c'è intorno a noi prima di salire in auto. A piedi riusciamo a districarci tra la folla senza investire nessuno. Questa dovrebbe essere la perenne condizione in cui dovremmo essere quando siamo in luoghi affollati. Non è affatto paranoia, semplicemente prestiamo limitatamente attenzione a ciò che accade intorno a noi a breve distanza.

### **Condizione Arancione:**

**Allarme specifico.** L'auto di fronte a te ha inchiodato: o freni immediatamente o sterzi. Quella dietro si avvicina troppo velocemente. Un tizio sconosciuto ci sta seguendo fin dove abbiamo parcheggiato l'auto. Tra la folla notate una persona sconosciuta che sta dirigendosi energicamente verso di noi, oppure una discussione sta degenerando in un alterco vero e proprio. Questa condizione è quella che ci prepara ad amministrare situazioni di pericolo vero e proprio. In questa situazione stiamo valutando attivamente le opzioni di fuga.

### **Condizione Rossa:**

**Attacco in corso.** Scappa o combatti. L'auto di fronte a noi non ha solo inchiodato, ha messo pure la retromarcia! Il tizio che ci ha seguito fino al parcheggio estrae un coltello e ci vuole derubare, il tizio della folla è un ubriaco che ci ha scelto come bersaglio preferenziale per smaltire il suo alcool, il tizio dell'alterco ci ha spintonato.

**E' praticamente impossibile passare dalla Condizione Bianca a quella Rossa istantaneamente, ma è invece facile passare dalla Gialla alla Rossa senza troppi ritardi.**

Questa guida cromatica all'atteggiamento mentale è talmente generale e flessibile che si può applicare a qualsiasi attività quotidiana. Se siamo ben consapevoli di ciò che accade intorno a noi riduciamo



drasticamente le possibilità di essere colti di sorpresa, e si sa, la sorpresa è fondamentale per la riuscita di qualsiasi tipo di aggressione.

## DA CINTURA ARANCIONE A CINTURA VERDE



- **Nozioni di difesa personale – principi base “Allegato D”**
  - psicologia;
  - studio delle possibili situazioni di rischio;
  - studio delle strategie per:
    - prevenire,
    - evitare,
    - dissuadere,
    - sfuggire all’aggressore.
    - come offrire una via di fuga,
    - che tipo di atteggiamento assumere.
  
- **Tecniche di base**
  - ripasso di tutte quelle dei livelli precedenti, con approfondimento e lavoro sulla velocità e sulla forza
  - colpi non convenzionali (dall’atteggiamento di guardia):
    - testata
    - colpi con il taglio della mano esterno caricato all’altezza dell’orecchio con il braccio avanti portati alla tempia e/o al collo, singoli, o doppi
    - Colpi con il palmo della mano con il braccio dietro portati al naso e alla mascella
    - Colpi vari con le “punte delle dita” in linea retta alle parti molli: occhi, gola, collo
    - Colpi vari con le nocche in linea retta alle parti molli: occhi, gola, collo, bocca dello stomaco
  - colpi in combinazione, arti superiori (dall’atteggiamento di guardia):
    - in doppia e successivamente in tripla combinazione libera tra colpi studiati, e colpi di gomito mixati con pugni o colpi a mano aperta
    - tutti i colpi devono essere portati a vuoto e/o allo specchio, dapprima fermi, poi saltellando sul posto, successivamente avanzando ed indietreggiando, portati ai colpitori singoli e doppi, portati al sacco, liberi, chiamati, in atteggiamento di attacco e di difesa.
  - colpi in combinazione, arti inferiori (dall’atteggiamento di guardia):
    - in doppia e successivamente in tripla combinazione libera tra colpi studiati
    - Tutti i calci devono essere portati a vuoto e/o allo specchio, dapprima fermi, saltellando sul posto, successivamente avanzando ed indietreggiando in serie, in ordine libero in tutte le direzioni, portati ai colpitori singoli e doppi, portati al sacco, chiamati, liberi, in attacco ed in difesa

- colpi in combinazione, arti superiori e inferiori (dall'atteggiamento di guardia):
  - in doppia e successivamente in tripla combinazione libera tra colpi studiati
  - Tutti i colpi e i calci devono essere portati a vuoto e/o allo specchio, dapprima fermi, saltellando sul posto, successivamente avanzando ed indietreggiando in serie, in ordine libero in tutte le direzioni, portati ai colpitori singoli e doppi, portati al sacco, chiamati, liberi, in attacco ed in difesa
- parate (dall'atteggiamento di guardia):
  - Tutte quelle dei livelli precedenti, allenate su attacchi multipli e/o ripetuti
- schivate
  - dall'atteggiamento di guardia: ripasso delle schivate allenate con attacchi ripetuti

#### - **Cadute**

- tutte quelle dei livelli precedenti
- caduta avanti con una mano bloccata in cintura
- caduta avanti con due mani bloccate in cintura
- caduta all'indietro con spinta simulata sx e dx, con mani bloccate in cintura
- caduta in avanti afferrando un oggetto al volo lanciato o raccolta da terra e rialzarsi in guardia

#### - **Proiezioni**

- tutte quelle del livello precedente
- proiezioni per sollevamento con ausilio delle gambe

#### - **Leve articolari e strangolamenti**

#### - **Difesa da pugni**

- tutte quelle dei livelli precedenti approfondendole con simulazione di diverse circostanze e varianti

#### - **Difesa da calci**

- frontale
- circolare

#### - **Tecniche di liberazione** (con applicazione di colpi, bloccaggi e leve) (***ripasso di quelle dei livelli precedenti***)

#### - **Tecniche di liberazione da prese al collo**

- in guardia senza guardia o posizione neutra (in "finta disattenzione"):
  - liberarsi da presa al collo con singolo braccio da dietro
  - liberarsi da presa laterale al collo con cravatta a due braccia piegati
  - liberarsi da presa al collo con un braccio spalle al muro (teso e piegato)

- liberarsi da presa al collo con due braccia spalle al muro (tese e piegate)

- **Difesa da spinta**

- frontale
  - con una mano,
  - con due mani
- da dietro

- **Tecniche di liberazione da prese ai capelli**

- frontale
- da dietro

- **Tecniche di liberazione presa al corpo**

- frontale a braccia libere
- frontale a braccia bloccate
- da dietro a braccia libere
- da dietro a braccia bloccate

- **Tecniche di liberazione da tentativo di strangolamento da terra**

- Aggressore da posizione interna alle nostre gambe
- Aggressore da posizione a cavalcioni

## Prevenzione



Evitare in partenza che avvenga un crimine significa prevenirlo, per far ciò è importante seguire dei comportamenti che scorragino eventuali criminali e quindi acquisire una mentalità che ci possa far percepire la pericolosità potenziale di ogni situazione, al fine di diventare un obiettivo difficile e scoraggiare crimini nei nostri confronti.

Uno dei fattori da considerare immediatamente qualora si presenti una potenziale situazione di pericolo è la situazione ambientale:

- vie di fuga,
- numero e caratteristiche fisiche degli aggressori,
- spazi d'azione,
- distanza dall'aggressore,
- mezzi a disposizione per fronteggiare l'aggressore, barriere che posso frapporre fra me e lui (o loro),
- presenza o meno di eventuali aiuti.

Devo identificare, in parole povere, le possibilità difensive che l'ambiente in cui mi trovo mette a disposizione. Qualora non riuscissi ad identificare vie di fuga (cosa non auspicabile), dovrò saper identificare molto in fretta se vi sono, a portata, oggetti che posso utilizzare come armi improprie, e soprattutto identificare quali tecniche risultino adatte in relazione agli spazi di cui dispongo.

In virtù del tipo di ambiente devo essere in grado di stabilire quali strategie difensive posso applicare.

Preliminarmente, però, se ho la possibilità di scegliere, è bene preventivare quali ambienti siano più adatti ad evitare un'ipotetica aggressione, e scegliere la situazione più conveniente. Se, ad esempio, per raggiungere casa devo scegliere fra l'attraversare un parco senza lampioni, o allungare il tragitto seguendo un marciapiede illuminato, ad una certa ora della notte sceglierò la seconda ipotesi, presumibilmente ...

Spesso abbiamo a che fare con luoghi nei quali non ci sentiamo affatto sicuri.

Potersi fermare per un momento a pensare a cosa si potrebbe fare in caso di aggressione aumenta considerevolmente la nostra preparazione all'evento stesso.

Il passo immediatamente successivo alla raccolta rapida di informazioni consiste nel saper scegliere le strategie più adatte alla situazione, e, se la situazione si dovesse aggravare, selezionare le tecniche più adatte fra quelle che ho nel mio bagaglio di conoscenze.

La situazione ambientale influenza e modifica le nostre possibilità di azione in maniera preponderante. Lo stesso aggressore, con la stessa arma in mano, non potrà essere affrontato nello stesso modo se mi trovo in mezzo ad una piazza con poca gente, su una scala della metropolitana in mezzo alla folla, nel prato di un parco al buio, in un parcheggio con la nebbia.

La scelta delle tecniche include inoltre il saper discernere l'ordine di azione in caso di aggressione da parte di più individui.

Se vengo aggredito da tre persone, delle quali una ha in mano un bastone, l'altra apparentemente nulla, la terza un coltello, su chi agirò prima? Chi è il più vicino? Da quali angoli probabilmente giungerà l'attacco? Quali spazi ho a disposizione? Porsi frequentemente queste domande anche solo in chiave ipotetica relativamente ai luoghi dove quotidianamente mi trovo a transitare, aumenta il mio livello di preparazione all'aggressione e diminuisce considerevolmente le possibilità di essere colti di sorpresa. Non solo, ma limita anche di molto l'insorgere dell'ansia e la conseguente paura paralizzante.

Potersi afferrare a degli schemi mentali già pensati, a dei "patterns" d'azione già ideati, può essere in certi casi il fattore che fa la differenza fra l'impotenza e la capacità di agire.

Comunque sia a crimine avvenuto è importante fornire alle autorità più informazioni possibili: numero dei partecipanti, razza, corporatura, età stimata, lingua o dialetto, abiti, particolari e tutto quello che può dare indicazioni utili per la cattura, come eventuali mezzi di cui si è/sono fornito/i, targa, modello, colore, direzione di fuga e così via.

## *In Discoteca*

Uno dei posti più frequentati dai ragazzi è la discoteca, un luogo di ritrovo dove però si possono nascondere molte insidie, ecco qualche consiglio per evitare problemi:



- prima di andare è bene informarsi, da amici che magari ci sono già stati, sul tipo di ambiente che troverete
- è consigliato organizzarsi ed andare in gruppo, così da provare a scoraggiare eventuali malfattori
- è buona norma controllare la dislocazione delle vie di fuga, da prendere in caso di pericolo (incendio, rissa...)
- quando si paga il biglietto e/o la consumazione fare attenzione a non mostrare quanti soldi abbiamo con noi, anche se è sempre meglio non portare mai troppi soldi con sé
- stare molto attenti a fornire i propri dati a persone che non si conoscono, ma anche a quelle che si conoscono superficialmente
- non isolarsi e attenzione ai bagni, spesso luogo di ritrovo per chi compie azioni illecite (spaccio, violenze sessuali...)
- in caso di rissa è il caso di allontanarsi velocemente, per evitare che il diverbio si propaghi a macchia d'olio, fino a coinvolgere anche voi
- non ubriacarsi e non assumere droghe, al fine di poter valutare razionalmente quello che accade intorno a noi
- non bere da bicchieri altrui o dal proprio bicchiere se è stato lasciato incustodito anche per poco tempo (controllare anche il barman), per evitare che vi vengano aggiunte sostanze che alterino la vostra percezione (droghe)
- non rispondete a provocazioni né dentro né fuori il locale, anche semplici battibecchi tra ragazze possono trasformarsi in risse mostruose; soprattutto dopo una certa ora (circa le 2:00/3:00), quando si fanno sentire maggiormente gli effetti di droghe e/o alcol, è molto più facile che nascano delle discussioni e che queste si trasformino, anche molto velocemente, in colluttazioni; quindi... evitare sempre
- quando si esce, controllare di non essere seguiti e non intrattenersi fuori dal locale: vi potrebbero aver preso di mira per rapina, violenza sessuale o perché semplicemente hanno pensato erroneamente che gli avete fatto un torto (per es. psicosi e manie di persecuzione sono tra gli effetti del consumo della cocaina, droga molto utilizzata nelle discoteche)
- soprattutto per le ragazze è importante non tornare sole a casa, ma farsi accompagnare da uno o più amici (fidati)

Ricordate che le luci e la musica alta della discoteca aiutano chi è abituato ad approfittarsi delle situazioni, quindi occhi aperti e cercate di prevenire eventuali problemi. In caso di necessità ricordarsi che è sempre possibile rivolgersi alla sicurezza della discoteca (dentro il locale) o alle Forze dell'Ordine (dentro o fuori il locale).

## II° LIVELLO

### DA CINTURA VERDE A CINTURA BLU



- **Nozioni di difesa personale – principi base “Allegato E”**
  - o psicologia;
  - o studio delle possibili situazioni di rischio;
  - o studio delle strategie per:
    - prevenire,
    - evitare,
    - dissuadere,
    - sfuggire all’aggressore.
    - come offrire una via di fuga,
    - che tipo di atteggiamento assumere.
  
- **Tecniche di base**
  - o ripasso di tutte quelle dei livelli precedenti, con approfondimento e lavoro sulla velocità, sulla fluidità di esecuzione e sulla forza
  - o colpi in combinazione, arti superiori e inferiori, convenzionali e non convenzionali (dall’atteggiamento di guardia):
    - in doppia e successivamente in tripla combinazione libera tra colpi studiati
    - Tutti i colpi e i calci devono essere portati a vuoto e/o allo specchio, dapprima fermi, saltellando sul posto, successivamente avanzando ed indietreggiando in serie, in ordine libero in tutte le direzioni, portati ai colpitori singoli e doppi, portati al sacco, chiamati, liberi, in attacco ed in difesa
  - o parate (dall’atteggiamento di guardia):
    - Tutte quelle dei livelli precedenti, allenate su attacchi multipli e/o ripetuti
  - o schivate
    - dall’atteggiamento di guardia: ripasso delle schivate allenate con attacchi ripetuti
  
- **Cadute**
  - o tutte quelle dei livelli precedenti
  - o concatenamento di cadute sx e dx mani libere
  - o concatenamento di cadute sx e dx con una o due mani bloccate
  - o caduta avanti con salto di ostacoli

- **Proiezioni**
  - tutte quelle del livello precedente
  - proiezioni con prese alle gambe
  - proiezioni per autocaduta
- **Leve articolari e strangolamenti**
- **Difesa da pugni**
  - tutte quelle dei livelli precedenti approfondendole con simulazione di diverse circostanze e varianti, avversario singolo o multipli.
- **Difesa da calci**
  - tutte quelle dei livelli precedenti approfondendole con simulazione di diverse circostanze e varianti, avversario singolo o multipli.
- **Tattica**
  - Approfondimento di quanto presente ai livelli precedenti
  - Autocontrollo
  - Studio dell'ambiente per l'utilizzo "di presidi di fortuna" per autodifesa
  - Allenamento e reazione sotto stress psicofisico
- **Controllo e difesa da attacco armato**
  - corpo contundente, bastone corto, medio o lungo
  - arma da taglio
- **Tecniche di liberazione** (con applicazione di colpi, bloccaggi e leve) (***ripasso di quelle dei livelli precedenti***)
  - da aggressore singolo o più aggressori



## *Aspetto Mentale*



Nella preparazione alla difesa personale spesso viene sottovalutato l'aspetto psicologico, ma non bisogna dimenticare che fuori dalla palestra, fuori da un contesto di simulazione, questo aspetto invece deve essere tenuto bene in considerazione.

Di fronte a una situazione di grave pericolo, sicuramente avremo paura. Questo è un dato assodato. Dobbiamo “accettare” questa emozione dominata dall'istinto, perché in sé non è affatto negativa. Il problema è come si reagisce a questo stato emozionale che si divide in vari gradi che vanno dal “timore” al “terrore”. Molto spesso, purtroppo, a seconda del tipo di paura che ci assale, questa può arrivare ad impedirci di pensare ed analizzare la situazione, e talvolta ci paralizza bloccando tutti i muscoli (ad eccezione del muscolo cardiaco, che comincia a battere all'impazzata). E' evidente che, se ci troviamo confusi e paralizzati di fronte al pericolo, non abbiamo molte probabilità di reagire nel modo giusto. Dobbiamo far sì che la paura diventi per noi uno stato d'animo positivo, in grado di produrre un effetto opposto a quello della “paralisi” fisica e mentale: la scarica di adrenalina che susciterà in noi può velocizzare i nostri tempi di reazione, alzare la nostra soglia del dolore, aumentare la nostra determinazione e la volontà di sopravvivere.

- paura
- gestione dello stress
- istinto di sopravvivenza
- spirito del guerriero

## *Paura*



Con il termine paura si definisce uno stato d'animo di difficoltà, con cui si vuole evitare una situazione, evento o altro; questa non è sempre dannosa perché ha lo scopo di segnalare uno stato di emergenza e di allarme.

Nella difesa personale la paura si può manifestare in due modi, rispettivamente con un effetto positivo e uno negativo:

- **PAURA RELATIVA** (controllata, gestita), si attivano tutti quei meccanismi che preparano il corpo ad una reazione imminente (difesa, fuga) e quindi ai muscoli principali affluisce più sangue, il battito cardiaco si accelera; questi processi sono attivati dal Sistema Nervoso Simpatico
- **PAURA ESTREMA** (fuori controllo), si attivano i meccanismi che portano ad una sorta di paralisi che impedirà sia la reazione che la fuga, si avrà cioè un abbassamento della pressione del sangue, della temperatura, del battito cardiaco, aumenta la sudorazione, dilatazione della pupilla, occhi e bocca sbarrati; questi processi sono attivati dal Sistema Nervoso Autonomo Parasimpatico.

Per riuscire a controllare e a gestire la paura si può lavorare in due modi e quindi agire a livello razionale,

1. insegnando a valutare e a riconoscere i pericoli in una situazione di conflitto
2. con l'allenamento mirato per ottenere una reazione istintiva di difesa ad un attacco (condizionamento).

## *Gestione dello Stress*



L'obiettivo principale di un corso di autodifesa, in generale, è far sì che i praticanti siano in grado di difendersi da un'aggressione, ma non limitandosi ad insegnare solo tecniche efficaci, ma bisogna preparare mentalmente l'allievo a reagire a quel “blocco” a cui naturalmente può andare incontro chi affronta situazioni in cui viene messa a

repentaglio la propria vita.

**Immaginare diversi scenari di un'aggressione** è un aspetto molto spesso sottovalutato, questa semplice operazione mentale fa sì che il nostro cervello sia più reattivo in una situazione di stress; bisogna imparare a “sentire” le situazioni ricreate nella nostra fantasia quasi come vere, così l'effetto è duplice

- da una parte l'abitudine progressiva della nostra mente a reagire ad ogni tipo di aggressione,
- dall'altro il corpo saprà controllare meglio gli effetti; anche se solo in fase di “simulazione mentale”, e si abituerà progressivamente a controllare gli effetti dell'adrenalina in circolo nel corpo, controllandone gli effetti negativi.

Più l'immaginazione è vivida e più la mente riesce a servirsi della fantasie precedentemente analizzate per reagire ad un'eventuale aggressione reale. Il pensiero NON deve essere negativo e bisogna sforzarsi sempre di uscire vittoriosi dall'aggressione virtuale, di modo tale che rimanga nella nostra mente una spinta positiva.

Ovviamente un'aggressione nella realtà non si verificherà nello stesso modo in cui l'abbiamo immaginata, ma questo esercizio può aiutare comunque i nostri processi mentali a trovare una soluzione alle problematiche sotto stress e a controllare meglio gli effetti dell'adrenalina.

Altro esercizio utile è lo **stressare il fisico prima di una difesa**: in una situazione reale può capitare che il respiro sia affannato e i muscoli non vengano adeguatamente ossigenati come in palestra. Per prevenire tutto ciò bisogna far eseguire degli esercizi fisici seguiti da tecniche (per es. 5 flessioni + sparring intenso con il compagno per 10” e così via per qualche minuto), serve una grande “spinta mentale” per poter eseguire correttamente le tecniche essendo già precedentemente al limite fisico; con questo tipo di esercizio si ottengono degli effetti fisici simili a quelli ottenuti durante un'aggressione.

Aspetto essenziale per il controllo dell'emotività è la **simulazione di aggressioni**: ricostruire veri e propri scenari su cui allenare delle difese efficaci, più le ricostruzioni sono accurate e varie nei dettagli e più ci si immedesima nella situazione, potendo così coglierne ottimi spunti.

E' possibile variare tipo di aggressione, scenario, numero di persone coinvolte, obiettivo, elementi di distrazione ... insomma tutto quello che serve alla nostra mente per rimanere elastica e pronta ad ogni genere di situazione.

### ***Istinto di Sopravvivenza***

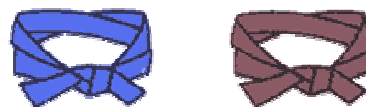


Il **KILLER INSTINCT**, come viene definito in alcuni corpi speciali, non è l'istinto omicida (traduzione letterale) ma è un concetto che sta ad indicare l'istinto di sopravvivenza, e cioè la capacità di reazione di una persona che affronta una situazione di pericolo: non essendo preparati a situazioni di forte stress si può percepire una sensazione di paralisi generale che ci può esporre a grandi rischi.

La soluzione è quella di concentrarsi sulla possibilità di attaccare o di fuggire più che pensare alle nefaste conseguenze che l'aggressione potrebbe provocare nei nostri confronti.

Quindi è necessario che si accresca l'autostima dell'allievo, la capacità tecnica, il controllo delle emozioni, il tutto con degli esercizi mirati, perché la tecnica senza l'istinto di sopravvivenza potrebbe rivelarsi del tutto inefficace.

## DA CINTURA BLU A CINTURA MARRONE



### - **Nozioni di difesa personale – principi base**

- Ripasso e consolidamento delle nozioni apprese sino a questo punto, e approfondimento di tutto il programma precedente con diversi scenari ipotetici

### - **Tecniche di base**

- ripasso di tutte quelle dei livelli precedenti, con approfondimento e lavoro sulla velocità, sulla fluidità di esecuzione e sulla forza
- colpi in combinazione, arti superiori e inferiori, convenzionali e non convenzionali (dall'atteggiamento di guardia):
  - in doppia e successivamente in tripla combinazione libera tra colpi studiati
  - Tutti i colpi e i calci devono essere portati a vuoto e/o allo specchio, dapprima fermi, saltellando sul posto, successivamente avanzando ed indietreggiando in serie, in ordine libero in tutte le direzioni, portati ai colpitori singoli e doppi, portati al sacco, chiamati, liberi, in attacco ed in difesa
- parate (dall'atteggiamento di guardia):
  - Tutte quelle dei livelli precedenti, allenate su attacchi multipli e/o ripetuti
- schivate
  - dall'atteggiamento di guardia: ripasso delle schivate allenate con attacchi ripetuti
- Applicazione delle tecniche in riprese di 2 – 3 min “*light contact*”

### - **Cadute**

- Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente

### - **Proiezioni**

- Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario una volta a terra
- proiezioni con bloccaggio delle braccia semplice o in leva

### - **Leve articolari e strangolamenti**

- Consolidamento delle tecniche e degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario, mettendolo in “*condizioni di neutralizzazione*”

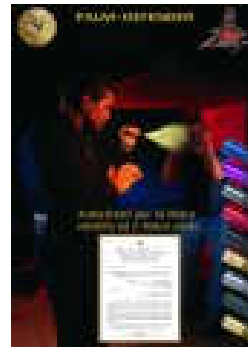
- **Difesa da pugni e calci**
  - o Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario singolo o multipli.
- **Tattica**
  - o Approfondimento di quanto presente ai livelli precedenti
  - o nozioni sulle armi potenzialmente utilizzabili dall'aggressore.
  - o studio dell'utilizzo di oggetti di uso comune per la difesa personale;
  - o studio dei punti vitali;
- **Tecniche di liberazione** (con applicazione di colpi, bloccaggi e leve) (*ripasso di quelle dei livelli precedenti*)
  - o Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario singolo o multipli.
- **Tecniche di liberazione da tentativo di strangolamento da terra**
  - o Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario
- **Tecniche di liberazione da tentativo di aggressione da terra**
  - o Aggressore da posizione interna alle nostre gambe
  - o Aggressore da posizione a cavalcioni
- **Controllo e difesa da attacco armato**
  - o Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario singolo o multipli.
  - o Controllo e difesa da minaccia di arma da fuoco corta o lunga
- **Uso dello Spray antiaggressione al peperoncino "Allegato F"**

## Spray Antiaggressione



L'utilizzo ed il possesso (al di fuori dell'abitazione) di quasi tutti gli spray per la difesa personale in commercio è vietato, perché vengono considerati armi comuni. Solo tre prodotti non sono stati considerati armi dal Ministero dell'Interno e quindi è consentito il possesso anche fuori della propria abitazione:

- la **Penna SAFEGUARD-S**, prodotta dalla ditta Spring Time di Taipei (Cina),
- il **Portachiavi KEY DEFENDER** e
- il **PALM DEFENDER** prodotti negli U.S.A. dalla ditta **ASP Armaments Systems and Procedures**.



Il principio attivo presente negli spray è l'estratto naturale di peperoncino denominato **Oleoresin Capsicum (O.C.)** con una concentrazione del **10%**.

La sua intensità è misurata in circa **2.000.000 SHU** (Scala Scoville) dove il peperoncino Habanero ha un valore 300.000.

Questa sostanza crea una momentanea irritazione sulla pelle e sulle mucose con cui viene a contatto.

Nel caso del viso provoca tosse forte, lacrimazione degli occhi, abbondante produzione di muco nasale e un bruciore intensissimo.

Dopo diversi minuti dalla contaminazione gli effetti passano senza lasciare nessuna traccia e nessun danno, sia sulla persona che sui suoi abiti.

**MODALITA' D'USO:** in caso di emergenza controllare il proprio stato d'ansia e aspettare il momento giusto per spruzzare negli occhi la sostanza irritante.

**TIPI DI GETTO:** per i meno esperti è consigliato lo spray a getto CONICO, che ha la peculiarità di avere un raggio più ampio, anche se più corto (generalmente 1-2 metri). Per i più esperti c'è lo spray a getto BALISTICO, che richiede grande precisione, anche se ha una gittata maggiore (generalmente 3-5 metri).

**EFFETTI:** infiammazione e chiusura involontaria degli occhi, vista appannata, infiammazione del naso e della mucosa, tosse e quindi disorientamento.

**DURATA:** 20-30 minuti.

**EFFICACIA:** agisce nel giro di qualche secondo (2-5), nei quali l'aggressore potrebbe continuare ad attaccare, in alcuni rari casi potrebbe non sortire l'effetto desiderato rimanendo così in balia dell'aggressore. E' importante quindi far seguire all'erogazione della sostanza una pronta reazione e fuga che ci consentano di uscire comunque dalla situazione di pericolo.



## III° LIVELLO

### DA CINTURA MARRONE A CINTURA NERA



- **Nozioni di difesa personale – principi base**
  - o Ripasso e consolidamento delle nozioni apprese sino a questo punto, e approfondimento di tutto il programma precedente con diversi scenari ipotetici, aggressore singolo o multipli
- **Tecniche di base**
  - o ripasso di tutte quelle dei livelli precedenti, con approfondimento e lavoro sulla velocità, sulla fluidità di esecuzione e sulla forza
  - o ripasso di tutti i colpi in combinazione, arti superiori e inferiori, convenzionali e non convenzionali (dall'atteggiamento di guardia):
  - o ripasso di tutte le parate (dall'atteggiamento di guardia):
  - o ripasso di tutte le schivate
  - o Applicazione delle tecniche in riprese di 2 – 3 min “*light combat*”
- **Cadute**
  - o Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente
- **Proiezioni**
  - o ripasso di tutte quelle dei livelli precedenti
  - o Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario una volta a terra
- **Leve articolari e strangolamenti**
  - o Consolidamento delle tecniche e degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario, mettendolo in “*condizioni di neutralizzazione*”
- **Difesa da pugni e calci**
  - o Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario singolo o multipli.
- **Tattica**
  - o Approfondimento di quanto presente ai livelli precedenti

- Rudimenti quadro normativo in merito alla legittima difesa “**Allegato G**”
  
- **Tecniche di liberazione** (con applicazione di colpi, bloccaggi e leve) (*ripasso di quelle dei livelli precedenti*)
  - Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario singolo o multipli.
  
- **Tecniche di liberazione da tentativo di strangolamento da terra**
  - Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario
  
- **Tecniche di liberazione da tentativo di aggressione da terra**
  - Aggressore da posizione interna alle nostre gambe
  - Aggressore da posizione a cavalcioni
  
- **Controllo e difesa da attacco armato**
  - Consolidamento degli automatismi e approfondimento di tutto il programma precedente, con particolare cura della velocità e del controllo dell'avversario singolo o multipli.
  
- **Tecniche di difesa da seduti, in ufficio,**
  
- **Tecniche di difesa da seduti o da dentro un automobile**
  
- **Difesa bendato contro avversario singolo (*percezione spazio temporale*)**
  
- **Nozioni di primo soccorso**



## ***Brevi accenni agli aspetti giuridici della Legittima Difesa***

Non si può parlare di autodifesa e di arti marziali il cui scopo è la totale efficacia in caso di scontro, senza analizzare in maniera approfondita cosa la Legge Italiana dice in proposito. Partiamo col dire che accettare uno scontro fisico - **voluto o meno** - con un'altra persona è sempre un grosso problema.

Prima di tutto è un'incognita: se ci troviamo di fronte un "*guerriero*" spietato siamo fortunati se non ci rimettiamo qualche osso, se invece siamo noi ad "esagerare" ecco che non è difficile che ci troviamo ad affrontare diversi "grattacapi" - per usare un eufemismo - legali.

Partiamo dal presupposto che per la legge abbiamo quasi sempre torto.

Non esistono attenuanti in caso di rissa, ma solo aggravanti.

Non importa chi ha *iniziato* la disputa, chi partecipa, anche se per difendersi *ha torto*.

La legge concede pochissime situazioni *ideali* in cui, chiunque cagiona qualsiasi lesione ad un'altra persona, anche se per difesa personale, non è punibile, ed il più delle volte questa persona non punibile è un pubblico ufficiale in servizio.

Esiste molta confusione tra la gente, ci sono vere e proprie leggende metropolitane in merito all'interpretazione del Codice Penale in caso di risse, lesioni personali, autodifesa.

Il più delle volte si è portati a pensare che chi "attacca" per primo ha torto e si prenderà tutte le conseguenze legali della rissa, oppure che i coltelli con lama sotto le famosissime "quattro dita" sono legali e trasportabili liberamente.

### ***Il concetto di "Difesa Legittima"***

#### **Articolo 52 del Codice Penale Italiano:**

"**Difesa Legittima**: Non è punibile chi ha commesso il fatto per esservi stato costretto dalla **necessità di difendere** un **diritto** proprio od altrui contro il **pericolo attuale** di un'**offesa ingiusta**, sempre che la difesa sia **proporzionata all'offesa**."

Per **necessità di difendere** s'intende la reazione necessaria per difendere un diritto minacciato. In sede di giudizio verranno valutate tutte le cause della minaccia e della *inevitabilità* della reazione e della *non esistenza* di altre strade se non quella di reagire. In pratica in caso di processo si tenterà di capire se chi ha reagito poteva fare altre cose, tipo scappare dalla minaccia stessa.

Il **diritto** in questione può essere interpretato come la propria vita, incolumità, proprietà personale, nonché diritti morali come l'onore e la riservatezza (anche se questi due ultimi hanno perso molta importanza come attenuanti presso i giudici).

Per **pericolo attuale** s'intende l'unione di più concetti contemporaneamente: *pericolo*, ovvero la probabilità di ricevere un danno; *attuale* è il pericolo *presente o imminente* al momento del fatto, *non futuro* o *già esaurito*.

L'**offesa ingiusta** può essere una minaccia o una omissione. L'ingiustizia si verifica quando un'azione è contro l'ordinamento giuridico vigente.

Fatte queste precisazione passiamo ad un esempio pratico.

Siete stati aggrediti per strada per un qualsiasi motivo, avete reagito e avete fatto fuori un braccio al vostro aggressore che, dopo essere stato medicato all'ospedale vi ha denunciato per lesioni personali. A questo segue un processo e voi in fase di giudizio citate l'Articolo 52. Avete reagito ad un pericolo attuale e reale in maniera proporzionata; insomma avete agito in caso di Difesa Legittima. La prima cosa che il Pubblico Ministero farà, sarà quella di esaminare se avevate o meno la possibilità di evitare la reazione dandovi alla fuga. Per la dottrina prevalente il dilemma va risolto applicando il concetto del

"bilanciamento degli interessi", per cui il soggetto non è tenuto a fuggire in tutti quei casi la fuga esporrebbe i suoi beni personali (tra cui la vita, chiaramente) o di terzi (fuggire in auto con il rischio di investire qualcuno) a *lesioni uguali o superiori alla lesione che provocherebbe all'aggressore difendendosi*. La giurisprudenza in merito è oscillante.

Per quanto riguarda la **proporzionalità della difesa** il giudizio non va formulato non solo valutando il rapporto tra mezzi offensivi e difensivi messi in atto durante lo scontro, ma anche riguardo alla proporzione tra il male minacciato e male inflitto.

La proporzionalità giuridica occorre quando l'agredito provoca un male all'aggressore minore o *tollerabilmente* superiore a quello subito; quindi tornando al nostro caso citato non è giuridicamente accettabile spaccare un'articolazione a chi si limitava a prenderci a schiaffi. Inoltre, non è assolutamente tollerato uccidere con un bastone chi si limitava solo a percuoterci (si, vallo a spiegare al giudice...). Inoltre non è ammesso uccidere chi tenta di sottrarci un bene patrimoniale, mentre è accettabile infliggere una lieve ferita (ma non certo una rottura ossea) a chi attenta ad un nostro bene patrimoniale di elevatissima entità.

Tutto questo per dire:

- Non si può uccidere chi tenta di rubarci qualcosa, ma si può reagire duramente solo con chi minaccia volutamente la nostra vita o del prossimo.
- Si può reagire solo quando non si hanno ragionevoli possibilità di fuga, oppure, la fuga sarebbe peggio della danno per noi o per chi ci sta attorno.
- Si può reagire con oggetti contundenti solo chi ci attacca con armi simili.

Inoltre si può aggiungere che si finisce in Tribunale nei seguenti casi:

- Se le ferite da noi cagionate all'aggressore vengono giudicate guaribili dall'ospedale che presta soccorso in più di sette giorni (per certi medici un trauma da schiaffo si riassorbe in otto giorni)
- Se siamo denunciati, ovvio.

E' applicabile lo stesso Articolo anche quando interveniamo per difendere i beni di terzi aggrediti, come la vita ad esempio.

"Il 24 gennaio 2006 è stata approvata dal governo una parziale modifica dell'art. 52 del Codice Penale. Sostanzialmente legittima l'uso d'armi per difendere beni patrimoniali in ambito di difesa abitativa e di tutela di un esercizio commerciale/ufficio. Questa modifica è stata introdotta sull'onda di episodi di criminalità del quinquennio 2000-2005 di rapine/assalto in ville isolate e in gioiellerie, dove chi ha potuto reagire con le armi, è stato sottoposto a giudizio di un tribunale per tentato omicidio e/o omicidio volontario. Qualche giornalista ha semplificato affermando che è stata varata la legge per cui si è impuniti se si spara ad un intruso in casa propria.

Ovviamente la questione non è così semplice, ma questo è bastato per alimentare in buona parte della popolazione il desiderio di armarsi legittimamente per la difesa abitativa. Situazione che sicuramente può aprire nuovi scenari giudiziari, e di cui è presto dare delle stime. A tal proposito, relativamente alla difesa abitativa, a metà febbraio 2006 sarà attivo il sito internet [www.cf2.it](http://www.cf2.it) che offre maggiori informazioni in merito.

Il testo delle variazioni dell'articolo sono le seguenti:

"Nei casi previsti dall'articolo 614, primo e secondo comma, sussiste il rapporto di proporzione di cui al primo comma del presente articolo se taluno legittimamente presente in uno dei luoghi ivi indicati usa un'arma legittimamente detenuta o altro mezzo idoneo al fine di difendere:

- a) la propria o altrui incolumità;
- b) i beni propri o altrui, quando non vi è desistenza e vi è pericolo d'aggressione.

La disposizione di cui al secondo comma si applica anche nel caso in cui il fatto sia avvenuto all'interno di ogni altro luogo ove venga esercitata un'attività commerciale, professionale o imprenditoriale".

Non rischierà più il carcere per eccesso di difesa chi sparerà a un ladro armato entrato in casa o nel suo negozio. Lo prevede il ddl approvato in via definitiva dalla Camera il 24 gennaio.

Il provvedimento modifica l'articolo 52 del codice penale in materia di legittima difesa. La nuova norma stabilisce, infatti, che la vittima di un furto, di una rapina e di una minaccia può reagire "per tutelare la propria incolumità" e quella dei propri cari in casa, nel suo studio professionale o nel negozio quando l'aggressore non mostra di voler desistere. In questo caso anche sparare non è più un eccesso ma legittima difesa.

Ddl Senato 1899 - Modifica all'articolo 52 del codice penale in materia di diritto all'autotutela in un privato domicilio"

### **Il concetto di "Stato di Necessità"**

#### **Articolo 54 del Codice Penale Italiano:**

"**Difesa Legittima:** Non è punibile chi ha commesso il fatto per esservi stato costretto dalla necessità di salvare sé od altri dal pericolo attuale di un danno grave alla persona, pericolo da lui non volontariamente causato, né altrimenti evitabile, sempre che il fatto sia proporzionato al pericolo."

Per pericolo attuale vale ancora la definizione data sopra.

Per danno grave alla persona è da interpretare in tutta la globalità del termine, ovvero i danni alla persona possono essere sia *fisici* sia *morali*. L'esempio più cretino, ma calzante, per descrivere tale situazione è il seguente: non è punibile chi ruba un asciugamano in spiaggia dopo che ha perso il costume in mare, salvando così il suo pudore. (*Esempio tratto da un testo esplicativo del Codice Penale.*)

Il pericolo da lui non volontariamente causato s'intende sia per *dolo* (voluto fino in fondo) e *colposo*.

Il concetto di non altrimenti evitabile è quello della azione lesiva che deve essere assolutamente necessaria per salvarsi, e bisogna valutare sempre se c'era la possibilità di fuga.

Questo articolo è un'integrazione del 52, ed è più che altro applicabile in quei casi in cui comportamenti altrimenti classificati come criminosi sono in questi casi giustificati, esempio tipico: il tizio che malmena Caio per prendere posto nell'ultima scialuppa disponibile di una nave che affonda. Nel nostro studio specifico non ci interessa tantissimo, ma è utile sapere anche dell'esistenza di questo Articolo.

### **Il concetto di "Eccesso Colposo"**

#### **Articolo 55 del Codice Penale Italiano:**

"**Eccesso Colposo:** Quando, nel commettere alcuno dei fatti previsti negli articoli 51,52,53 e 54, si eccedono colposamente i limiti stabiliti dalla legge o dall'ordine dell'Autorità ovvero imposti dalla necessità, si applicano le disposizioni concernenti i delitti colposi, se il fatto è previsto dalle legge come delitto colposo."

Eccoci nel caso peggiore che ci possa capitare. Siamo aggrediti per strada da un balordo armato di coltello che manifesta la *sola intenzione di derubarci* (vallo anche questo a far capire al giudice) e noi reagiamo uccidendolo involontariamente, oppure provocandogli delle lesioni permanenti.

Più che altro si parla di due tipi di eccesso colposo: il primo quando si eccede perché si valuta *erroneamente la situazione* (un mendicante ci chiede l'elemosina, crediamo di essere invece derubati e lo riempiamo di botte); il secondo si verifica quando valutata perfettamente la situazione eccediamo nella reazione per imprudenza, imperizia o negligenza, provocando un *evento più grave di quello che sarebbe stato necessario cagionare* (un tizio ci minaccia con un cutter piccolo piccolo per rapinarci e noi lo ammazziamo a mani nude e/o con corpi contundenti).

In pratica se uccidiamo qualcuno che non aveva manifestato apertamente la volontà a sua volta di uccidere noi, siamo a tutti gli effetti per la Legge degli assassini, con tutte le attenuanti del caso (poche, quando muore qualcuno), e quindi nei guai seri.

Senza andare troppo nel tecnico una veloce analisi di tre articoli chiave del nostro Codice Penale fanno cadere molti preconcetti radicati nella cultura popolare.

### **Il concetto di "Lesione Personale"**

#### **Articolo 582 del Codice Penale Italiano:**

**"Lesione Personale:** Chiunque cagiona ad alcuno una lesione personale, dalla quale deriva una **malattia** nel corpo o nella mente, è punito con la reclusione da tre mesi a tre anni. Se la malattia ha durata non superiore ai venti giorni e non concorre alcuna delle circostanze aggravanti previste dagli articoli 583 e 585, ad eccezione di quelle indicate nel 1 e nell'ultima parte dell'articolo 577, il delitto è punibile a querela della persona offesa."

Per **malattia** s'intende qualsiasi alterazione anatomica o funzionale dell'organismo, ancorché localizzata e non influente sulle condizioni organiche generali (ad es. un bel occhio nero...).

C'è da dire che l'arresto in caso di lesione personale è facoltativo da parte delle forze di pubblica sicurezza, mentre il fermo vero e proprio non è consentito.

E' anche vero che se non procuriamo nessun danno particolare a qualcuno, nel senso che gli procuriamo ferite guaribili in meno di sette giorni, ricadiamo comunque nella violazione dell'articolo **581** che cita il reato di **percosse**. Ma si tratta di un reato decisamente più leggero.

Un'eccezione doverosa deve essere fatta per l'applicazione di questo articolo, e decisamente ovvia: i danni cagionati da attività sportiva, il cui esempio precipuo sono la pratica delle arti marziali. Il fatto non costituisce reato in quanto tali attività sono giuridicamente ammesse e quindi giustificate.

### **Il concetto di "Circostanze Aggravanti"**

#### **Articolo 583 del Codice Penale Italiano:**

**"Circostanze Aggravanti:** La lesione personale è grave e si applica la reclusione da tre a sette anni quando:

1. se dal fatto deriva una malattia che metta in pericolo di vita della persona offesa, ovvero una malattia o un'incapacità di attendere alle ordinarie attività per un tempo superiore ai quaranta giorni;
2. se il fatto produce un **indebolimento** permanente di un **senso** o di un organo;

La lesione personale è gravissima e si applica una reclusione fino a dodici anni quando:

1. dal fatto deriva una malattia insanabile e permanente
2. la perdita di un senso
3. la perdita di un arto o una mutilazione che lo rende inservibile, la perdita della capacità di procreare
4. la deformazione, ovvero lo sfregio del viso in maniera permanente."

Ricadiamo in questo caso quando rompiamo degli arti all'aggressore, facciamo scoppiare dei bulbi oculari e spappoliamo i testicoli oppure sfregiamo a coltellate il viso.

### **Il concetto di "Omicidio Preterintenzionale"**

#### **Articolo 584 del Codice Penale Italiano:**

**"Omicidio Preterintenzionale:** Chiunque, con atti diretti a commettere uno dei delitti previsti dagli articoli 581 e 582, cagiona la morte di un uomo, è punito con la reclusione da dieci a diciotto anni."

### *Il concetto di "Rissa"*

#### **Articolo 588 del Codice Penale Italiano:**

"**Rissa:** Chiunque partecipi ad una **rissa** è punito con la multa fino a lire seicentomila. Se nella rissa taluno rimane ucciso, o riporta una lesione personale, la pena, per il solo fatto della partecipazione alla rissa, è della reclusione da tre mesi a cinque anni. La stessa pena si applica se la uccisione o la lesione personale, avviene immediatamente dopo la rissa e in conseguenza ad essa."

Per **rissa** s'intende una violenta mischia con vie di fatto tra persone che compiano atti violenti col duplice intento di arrecare offesa agli avversari e di difendersi dalle offese di costoro.

Secondo il prevalente orientamento giuridico l'attenuante della provocazione è normalmente non applicabile al reato di rissa, sottinteso che in esso la provocazione fra i partecipanti è reciproca e si elide vicendevolmente, a meno che uno dei partecipanti alla contesa abbia ecceduto i limiti *accettati e prevedibili*, così realizzando, con la sua condotta eccessiva, un autonomo fatto ingiusto. Al reato di rissa, e a quelli connessi, *non è applicabile* la legittima difesa perché i partecipanti sono animati dall'intento reciproco di offendersi ed accettano la situazione di pericolo nella quale *volontariamente* si sono posti, sicché la loro difesa non può dirsi necessaria.