

# **Corso di autodifesa per le forze dell'ordine**

## **1° livello**

- 1) Simulazione di situazioni di pericolo e legittimità della difesa
- 2) Disposizione della pattuglia al momento del controllo e distanze da mantenere.
- 3) Messaggi non verbali anticipatori di aggressione o di possesso di refurtiva , droga o armi
- 4) Richiesta dei documenti ed eventuale perquisizione
- 5) Individuazione dell'aggressore: soggetto vulnerabile, esperto (con o senza armi), sotto effetto di droghe o alcol, psicolabile.
- 6) Classificazione e descrizione delle diverse tipologie di armi (da taglio, contundenti, da sparo).
- 7) Impugnatura dell'arma e attacchi.
- 8) I diversi angoli e zone d'attacco con arma bianca
- 9) Tecniche proprie di alcune discipline di combattimento
- 10) Tecniche di Corpo a Corpo
- 11) Proiezioni
- 12) Tecniche di AUTODIFESA su avversario
  - a) DISARMATO (difesa da pugni e calci, ginocchiate, testate, gomitate, prese)
  - b) ARMATO (difesa da aggressore armato di coltello, siringa, taglierino, bottiglia sana e rotta, bastone corto e lungo, forbici, pistola)
- 13) Simulazioni in situazioni normali e sotto stress (di giorno e al buio)
- 14) Simulazione finale in divisa (esibizione di fine corso)

## **DIFESA DA COLTELLO**

- 1) Analisi della situazione
- 2) L'aggressore
- 3) L'arma
- 4) La guardia di difesa
- 5) Ritiro del corpo senza spostamento
- 6) Presa del braccio armato
- 7) Tecniche di disarmo
- 8) Colpi (atemi) e zone da colpire
- 9) Difesa su attacco diretto
- 10) Difesa su attacco circolare
- 11) Difesa su minacce con o senza presa
- 12) Difesa su minaccia da dietro con o senza presa
- 13) Difesa su minaccia laterale
- 14) Altre tipologie di minacce
- 15) Difesa a terra e in movimento
- 16) Difesa da attacco frontale in movimento
- 17) Difesa da attacco laterale in movimento