

PROGRAMMA CORSO di AUTODIFESA e ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE

Tecniche di base delle principali arti marziali

Difesa da calci da strada.
Difesa da calci delle arti marziali.
Difesa da attacchi laterali.
Difesa da strangolamento frontale a braccia tese.
Difesa da strangolamento frontale a braccia piegate.
Difesa da strangolamento posteriore.

Difesa da prese varie
Difesa da presa al bavero e pugno al viso.
Difesa da presa ad un braccio frontale.
Difesa da presa a due braccia frontali.
Difesa da presa (cravatta) laterale in piedi.
Difesa da presa (cravatta) posteriore in piedi.
Difesa da presa a cintura posteriore sopra i gomiti.
Difesa da presa a cintura posteriore sotto i gomiti.
Difesa da Nelson singola.
Difesa da doppia Nelson.
Difesa da chiave articolare.
Difesa da leva articolare.
Difesa tra due persone.

Difesa da minaccia con armi
Difesa da attacco con coltello, siringa, o altro dall'alto.
Difesa da attacco con coltello, siringa, o altro frontale.
Difesa da attacco con coltello, siringa, o altro circolare.
Difesa da attacco con coltello, siringa, o altro circolare rovescio.
Difesa da attacco con bastone dall'alto.
Difesa da attacco con bastone circolare.
Difesa da attacco con bastone circolare rovescio.
Difesa da minaccia con pistola al viso.
Difesa da minaccia con pistola al petto.
Difesa da minaccia con pistola alla nuca.
Difesa da minaccia con pistola alla schiena.
Difesa da minaccia con pistola alla tempia.
Difesa dal suolo dopo aver subito atterramento (varie situazioni).
Difesa dal suolo a media distanza con avversario sul soggetto.
Difesa dal suolo a corta distanza (gomitate).
Difesa dal suolo contro leva a fascia al braccio.
Difesa dal suolo contro cravatta laterale.
Studio di vari bloccaggi sull'avversario al suolo.
Studio ed applicazione di specifiche tecniche di Difesa Personale dedicate ed adattate alla autodifesa femminile.

I corsi prevedono dei programmi specifici ripartiti con il 70% fisico / pratico ed un 30% mentale, in quanto si dovrà allenare ed abituare il cervello a reagire ed a superare con velocità e determinazione gli impedimenti poco prima descritti durante un'aggressione.

Ma il tutto si potrà ottenere o raggiungere sia attraverso i nostri corsi di formazione ma altresì con un allenamento costante, tale da raggiungere un automatismo di reazione del corpo nel modo giusto su impulso del cervello allenato costantemente.

Viene data grande importanza ai “confini personali” e al linguaggio del corpo, si allena il colpo d'occhio, il riflesso istintivo e la visione periferica.

L'allievo impara quindi a sviluppare una mentalità difensiva che porterà con sé per tutto il resto della vita.