

Progetto “Sicurezza donna e del Cittadino”

Il metodo di difesa personale vuole inculcare, attraverso semplici tecniche di facile realizzazione ed apprendimento, quel giusto approccio mentale utile alle donne per superare al meglio quelle situazioni di emergenza che al primo impatto aggressivo possono recare.

Il metodo non vuole insegnare la violenza ma serve soprattutto a non ricevere o fare danno all'aggressore secondo il principio del “Neminem laedere” nel pieno rispetto delle leggi vigenti del nostro Paese (Art.52 del Codice Penale sulla “Legittima difesa”).

Esso è formato, in sintesi, da alcune tecniche fondamentali derivanti da analoghe discipline marziali quali “Aikido, Judo, Ju Jitsu, Karate e Lotta” e, pur rispettando le regole conformi allo spirito delle discipline sportive, si differenzia da esse in quanto non segue l'insegnamento tradizionale proprio delle Arti Marziali sportive ma prevede un addestramento finalizzato al raggiungimento, in tempi brevi, di una buona preparazione rivolta esclusivamente alla tutela dell'incolumità per chi lo pratica e per eventuali terzi coinvolti in atti criminosi.

Il metodo prevede **TRE** livelli specifici di addestramento:

1. Il primo livello è necessario per l'apprendimento di base delle tecniche fondamentali;
2. Il secondo livello è destinato ad individui con capacità fisiche alte e medio alte, in grado di apprendere tecniche più evolute;
3. Il terzo livello è specificamente indirizzato a coloro che hanno conseguito un buon livello di preparazione, apprendimento e conoscenza tecnica.

Ogni livello è suddiviso in due fasi distinte riguardanti una prima fase preparatoria dedicata agli esercizi propedeutici e l'altra indirizzata esclusivamente alle tecniche applicate.

Il corso è di circa trenta ore e prevede diverse tipologie di aggressioni che si presentano durante una situazione di attacco.

“Sicurezza ambientale, strategie e tecniche di sicurezza; Tecniche di prevenzione e sicurezza; Analisi dei punti deboli e forti delle situazioni dei possibili rischi; Atteggiamento mentale e fisici; Regole generali di comportamento; Strategia di situazioni e di difesa; Aggressione alle spalle con armi occasionali; Aggressione di afferraggio alle gambe con due braccia o una; Aggressione da varie tipologie di colpi e armi occasionali, ecc.”

L'ultimo capitolo dedicato alla difesa contro i “Cani randagi” è un valido insegnamento di come comportarsi alla presenza di un cane randagio o peggio, innanzi ad un branco di cani.