

Programma Modulo C

LIVELLO AVANZATO Antiaggressione Femminile "Difesa Donna®"

1^a GIORNATA: sabato ore 14.30/18.30 (massimo 4 ore)

- 1) ripasso sequenza colpi in piedi
- 2) studio della distanza contro due o più aggressori
- 3) tecniche base di difesa contro armi da taglio e da percussione
- 4) strategie e utilizzo di armi occasionali (penne, ombrelli, ecc.)
- 5) aspetti legali in materia di difesa personale

2^a GIORNATA: domenica ore 09.00/12.00 (massimo 3 ore)

- 6) ripasso colpi da terra e contro immobilizzazioni a terra
- 7) liberazione da posizioni a terra con minacce armate
- 8) simulazioni livello avanzato sotto stress adrenalinico
- 9) conclusioni e feedback di fine corso



COSA IMPARI al termine del livello avanzato:

- ✓ a uscire indenne dalla minaccia di più aggressori
- ✓ a difenderti (se possibile) da eventuali minacce con armi da taglio e percussione
- ✓ a comprendere gli aspetti legali in materia di difesa personale
- ✓ a utilizzare armi occasionali anche se non hai mai fatto corsi di arti marziali o sport da combattimento