

Programma Modulo A

LIVELLO BASE Antiaggressione Femminile "Difesa Donna®"

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

- 1) consigli generali sulla sicurezza
- 2) studio della distanza e dei confini personali
- 3) uso della difesa verbale
- 4) sequenza colpi in piedi
- 5) autodifesa psicologica livello base

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

- 6) liberazione da prese in piedi a braccia, busto e collo
- 7) strategie e colpi difensivi anti-scippo
- 8) simulazioni livello base sotto stress adrenalinico
- 9) conclusioni e feedback di fine corso



Cosa impari al termine del livello base:

- ✓ a essere più consapevole della realtà che ti circonda
- ✓ a prevenire eventuali pericoli
- ✓ a utilizzare la voce per difendersi da eventuali minacce
- ✓ a conoscere i principali tratti psicologici di un ipotetico aggressore
- ✓ a sentirti più sicura grazie liberandoti da eventuali prese a braccia, busto e collo
- ✓ a difenderti da tentativi di scippo
- ✓ a colpire un ipotetico aggressore anche se non hai mai fatto corsi di arti marziali o sport da combattimento

Programma Modulo B

LIVELLO INTERMEDIO Antiaggressione Femminile "Difesa Donna®"

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

- 1) ripasso sequenza colpi in piedi
- 2) sequenza colpi da terra
- 3) studio della distanza da terra
- 4) liberazione da immobilizzazioni a terra
- 5) autodifesa psicologica livello intermedio

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

- 6) liberazione da posizione di tentato stupro
- 7) strategie e colpi difensivi da terra
- 8) simulazioni livello intermedio sotto stress adrenalinico
- 9) conclusioni e feedback di fine corso



COSA IMPARI al termine del livello intermedio:

- ✓ a liberarti dalla scomoda posizione a terra
- ✓ a sentirti più sicura grazie all'uso dei calci
- ✓ a difenderti da pericolosi tentativi di stupro
- ✓ a utilizzare il massimo della tua forza fisica e mentale anche se non hai mai fatto corsi di arti marziali o sport da combattimento

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