ASD KIKENTAI

kikentai.net facebook.com/asdkikentai instagram.com/asd_kikentai

CORSO DI DIFESA PERSONALE

- *prevenzione*
- *gestione della paura*
- *gestione della distanza*
- *gestione del dialogo*
- *aspetti legali*
- *tecniche di autodifesa*
- *spray antiaggressione*
- *e tanto altro ancora*

Un corso di difesa personale <u>completo</u>

che affronta la tematica sotto tutti i suoi molteplici aspetti

Contrariamente a quanto comunemente si pensa, difesa personale e difesa fisica sono due cose molto diverse, in quanto la prima ha come obbiettivo primario la propria salvaguardia e non lo scontro che, anzi, cerca di prevenire e di evitare. Verranno affrontate diverse tematiche per un approccio a 360°.

Connotazioni dell'aggressione

- Psicologia dell'aggressore: persona comune, bullo o malvivente?
- La mentalità predatoria: la vittima non è (quasi) mai scelta a caso
- Il modus operandi: capire i segnali di un potenziale pericolo
- Il rituale di sfida: evitare l'escalation e tenersi pronti a difendersi
- La parola usata come arma: minacciare, ingannare, distrarre

La difesa personale

- Prevenzione: analisi del contesto e codici di attenzione
- Gestione della paura e dell'adrenalina: evitare la sindrome da pietrificazione
- La parola per difendersi: gestione del dialogo, de-escalation e difesa verbale
- Gestione della distanza: la distanza di sicurezza e la sua importanza
- Il paradosso di Miller: sotto stress le capacità tecniche complesse degradano

La difesa fisica

- L'importanza di avere una base marziale
- Lo sviluppo delle abilità: muoversi, schivare, proteggersi, colpire
- I principi base del jujitsu
- Le tecniche del jujitsu
- Il metodo JJMMP

*Dal 4/10 ogni mercoledì dalle 21:30 alle 22:30**

Palestra ITCG

a.Oriani

Via Manzoni 10 Faenza

***Il corso verrà attivato con il raggiungimento di un numero minimo di allievi**