



CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE

Premesse e breve accenno al corso

Il corso è rivolto a tutte le donne che sentano la necessità di incrementare il loro senso di sicurezza e le loro conoscenze tecniche. Non richiede né una particolare preparazione atletica né precedenti esperienze di arti marziali.

Un lavoro di condizionamento sotto stress cercherà di far emergere l'aggressività intrinseca in ognuno di noi, canalizzando questa forza in movimenti difensivi e istintivi.

L'aggressività, pur avendo molti punti di contatto con la forza, trova la sua specificità in un movimento, deciso e forte, diretto verso un'altra persona in risposta ad un'aggressione.

Le tecniche insegnate saranno adattate a più situazioni sia al fine di aumentarne l'efficacia e la versatilità sia al fine di divenire patrimonio istintivo delle partecipanti del corso.

Obiettivi

Il corso mira al raggiungimento di tramettere alle allieve:

- maggiore sicurezza in se stessi e nelle proprie potenzialità;
- acquisizione di una maggiore consapevolezza;
- apprendimento di tecniche semplici ed immediate per risolvere situazioni pericolose;
- riconduzione delle tecniche apprese a movimenti istintivi;
- reazioni in situazioni di aggressione;
- conoscenze ed utilizzo degli spray anti-aggressione.

Contenuti

Il corso è centrato sulle seguenti tematiche:

- prevenzione;
- difesa verbale;
- profili psicologici degli aggressori e linguaggio del corpo;
- tecniche di liberazione da prese ed immobilizzazioni;
- difese da tentativo di rapina;
- difese da tentativo di strangolamento;
- difese da diversi tipi di aggressione;
- nozioni e difese in automobile e inerenti ad essa "avvicinamento, entrata e altro"
- nozioni su uso di armi improprie, con particolare attenzione agli spray anti-aggressione.

Metodologia

Nella sua parte tecnica-marziale il corso utilizza prevalentemente tecniche derivanti dal Krav Maga.

Per fornire alle allieve uno *strumento efficace*, ma *semplice da apprendere* e *adattabile* alle svariate situazioni in cui si potrebbero trovare, verrà insegnato un numero limitato di tecniche applicabili ai molteplici scenari.

La metodologia utilizzata prevede *l'apprendimento delle tecniche e la loro applicazione in simulazioni di aggressioni*. Questo permette alle allieve di *testare continuamente quanto appreso, in continue simulazioni di aggressione, cercando di avvicinarle quanto più possibile ad una reale situazione di strada e di vita quotidiana*.

Indossando apposite protezioni gli aiuti istruttori permettono alle allieve di colpirli a piena forza simulando la difesa da un'aggressione sotto effetto adrenalinico. Tale prerogativa è di estrema importanza affinché una donna possa imparare a difendersi da un avversario superiore in altezza, peso, forza fisica e, soprattutto, *senza dover controllare i propri colpi*.

Nel corso molto è dedicato ad aspetti di *prevenzione e dissuasione*.

Particolare attenzione verrà data anche all'*utilizzo di oggetti di uso comune come strumenti di difesa* che possano aiutare la donna a diminuire il gap esistente nel rapporto peso-forza nei confronti dell'uomo che l'agredisce.

Una lezione verrà inoltre dedicata all'insegnamento del *corretto utilizzo dello spray anti-aggressione*, la



cui importante efficacia viene troppo spesso annullata da un utilizzo scorretto in quanto non propriamente conosciuto.

Il corso sarà supportato in parte da uno *psicologo* che utilizzerà una *metodologia di tipo teorico-pratico*. Verrà dato rilievo alle *diverse tipologie di aggressione* presentando una panoramica realistica dei tipi di aggressione che le donne maggiormente si trovano a subire.

In tal senso risulta importante che *le donne non chiudano* le loro esperienze, ma possano *esternare fuori dalla coppia aggressore-aggredita* la violenza in corso o subita attraverso la richiesta di aiuto (utilizzo della voce e denuncia alle autorità competenti).

Alle allieve verrà insegnato ad *utilizzare la propria consistenza* nel relazionarsi con l'aggressore *aumentando la fermezza e la consapevolezza in se stesse*.

Importante è che ascoltino le proprie *sensazioni*, si fidino e le seguano, *percependo l'altro e la situazione* per la realtà in cui si trovano e dando attenzione agli avvertimenti a cui troppo spesso non credono dicendo

“.. *ma dai, perchè dovrebbe capitare proprio a me?!..*”

Per fare questo è quindi importante che lo psicologo *partecipi anche a momenti di realtà simulata*, modificando alcune stereotipie delle partecipanti.

Molto risalto verrà dato al *linguaggio corporeo* e all'*uso di difese verbali* al fine di acquisire uno strumento che trasmetta *sicurezza a se stessi* e porti a trasmettere una decisione *scoraggiante all'aggressore*.

Cos'è il Krav Maga.

Il Krav Maga è un sistema di difesa personale sviluppato in seno alle Unità dell'Esercito Israeliano e successivamente adattato alle esigenze di polizia e civili. Grazie alla sua semplicità ed alla sua dimostrata efficacia, il Krav Maga è sempre più richiesto ed utilizzato in particolar modo nel settore della sicurezza e nei reparti di polizia.

Condizioni particolari per il corretto svolgimento

Per un ottimale svolgimento del corso, al fine di consolidare soprattutto gli aspetti di simulazione delle aggressioni, l'istruttore verrà supportato da assistenti per tutta la durata del corso.

Lo psicologo affronta diverse specifiche tematiche di cui alcune dedicate ad aspetti teorici e altre anche ad osservazione e modificazione dei comportamenti in azione.

Tempi

Il corso così formulato si sviluppa su 20 ore con 18/22 presenze di allieve, con un team di lavoro composto da :

- istruttore
- psicologo
- aiuto istruttori

e suddiviso in 3 incontri con cadenza al sabato e domenica e al sabato successivo con esame finale e rilascio di attestato al superamento presso la palestra del TSN Milano.

Istruttore master

Adriano Peccini, paracadutista varesino, ha iniziato la pratica del KRAV MAGA nel 1996, affascinato dalla semplice incisività. Si è successivamente diplomato istruttore IKMF (diploma n. 30803-05), dopo aver superato i corsi e gli esami richiesti, presso la scuola EIKM di Ginevra, diretta dal maestro Philippe Kaddouch.

È stato poi formato come Istruttore IKMF di VIP Protection e Security Agent, direttamente in Israele, dall'Istruttore Capo Gabi Noach, presso l'IKMF Training Center di Natanya. È attualmente iscritto e riconosciuto presso la Federazione Internazionale IKMF.

Nel 2005 ha inoltre conseguito il 1° livello di KALAH, direttamente da Idan Abolnik, responsabile di questa peculiare disciplina, nonché ex appartenente ed istruttore capo dei Golani. KALAH è infatti un acronimo che sta per Krav Maga Lotar (Lotta Antiterrorismo) e Hagana (Sopravvivenza).

Nel 2007 presso la società di addestramento e sicurezza Golani Specialist Security a Pretoria, Sud Africa; ha eseguito un intensivo corso di Law Enforcement specifico sul Cqb.

Dal 2000 insegna tecniche specifiche di difesa donna con partecipazione annuate a corsi specifici intensivi in Italia e all'Estero.

JUDOKA da trent'anni, Adriano Peccini, è istruttore 2° Dan di quest'arte marziale tradizionale. Ha partecipato a numerosi campionati italiani ed assoluti ottenendo ottimi piazzamenti.

Tra il 1999 ed il 2004 ha praticato KICK- e THAI-BOXE.

È inoltre atleta della Nazionale Italiana di SAMBO ed Insegnante Tecnico riconosciuto presso la FILS (Federazione Italiana Lotta Sambo), nonché Campione dell'Unione Europea di Sambo 2005 categoria 74kg ed unico atleta italiano che ha combattuto nel COMBAT SAMBO a livello internazionale, ottenendo come massimo risultato, un 3° posto ai Campionati Europei di Combat Sambo del 2006.

