

# **Corso Base Gratuito di Difesa Personale**

## **Argomenti Trattati**

- **Motivazioni ed aspettative**
- **Struttura e tipologia del corso**
- **Parte legislativa inerente il Codice Penale in materia di Legittima Difesa con esperti**
- **Prevenzione di base e mirata**
- **Linguaggio non verbale del corpo**

## **Programma Tecnico**

- **Preparazione fisica di base e psicofisica specifica**
- **Principali punti vulnerabili e pressioni dolorose**
- **Tecniche di percussione a lunga-media-corta distanza**
- **Posizioni difensive in piedi e a terra**
- **Tecniche di caduta**
- **Tecniche di difesa personale in piedi ( fronte-lato-dietro-da prese-da strangolamenti-da bloccaggi )**
- **Tecniche di difesa personale a terra ( fronte antistupro-lato-da dietro-da bloccaggi-da calci )**
- **Uso di oggetti comuni per difesa personale**
- **Simulazioni di aggressioni**

### **Docenti Tecnici :**

M.°Marco Dotta Cintura Nera IV°DAN (Judo-Ju-Jitsu-Difesa Personale)  
M.°Flavio Giotti Cintura Nera II°DAN (Ju-Jitsu-Krav Maga-Difesa Personale)  
All. Spolador Monica Cintura Nera II°DAN (Judo)  
All. Spolador Alessandro Cintura Nera II°DAN (Judo)  
All. Gentile Giuseppe Cintura Nera I°DAN (Judo)

Con la supervisione tecnica del M.°Giovanni Grosso Cintura Nera V°DAN  
(Karate-Kick Boxing-Difesa Personale)