

Progetto del Corso di Difesa personale femminile

Destinatari

Residenti di Molteno e paesi limitrofi, di sesso femminile, di età compresa tra i 13 e i 60 anni

Obiettivi

Aumentare la consapevolezza delle modalità di prevenzione e/o gestione di un'aggressione fisica, uscendone il più incolumi possibili, riconoscendo i limiti considerati come legittima difesa, per non esser visti noi stessi aggressori, così evitando eventuali sanzioni legali.

Fasi lavoro

- Riscaldamento fisico. Preparare il proprio organismo all'attività fisica.
- Colloquio con le praticanti. Conoscere perplessità, chiarire dubbi, metodologie per evitare situazioni pericolose, ecc..
- Addestramento sulle tecniche difensive e applicazione delle stesse a coppie o su colpitori
- Potenziamento fisico e recupero

Acquisizione

Le praticanti dovranno cercare di acquisire consapevolezza dei pericoli che potrebbero incontrare nella vita di tutti i giorni e riconoscere i metodi per evitarli.

Come dissuadere un potenziale aggressore, dove la situazione sia gestibile e si abbia il tempo di calmarlo parlandogli.

Imparare ad utilizzare la biomeccanica a nostro vantaggio, conoscere le potenzialità del proprio corpo.

Imparare tecniche di autodifesa contro eventuali aggressioni fisiche.

Gestione degli spazi e delle cose in modo da poterli utilizzare addirittura a nostro vantaggio.

Imparare ad usare presidi antiaggressione come spray urticanti.

Potenziare il proprio corpo per riuscire ad applicare le tecniche con maggior efficacia, velocità, elasticità fisica e mentale.

Acquisire maggior sicurezza, ripristinando quella libertà di movimento contro la paura di essere aggrediti ma allo stesso tempo imparando ad evitare, situazioni potenzialmente pericolose.

Tipologie di tecniche da acquisire

Come gestire un'aggressione da arma bianca (tecniche di difesa contro coltello, bastone, o altro oggetto potenzialmente traumatizzante)

Imparare a liberarsi nel caso di strangolamento, presa al braccio, al corpo, ai capelli, ecc..

Liberarsi da un'aggressione utilizzando tecniche di percussione quali il calcio, il pugno, la gomitata, la ginocchiata o altro, evitando al contempo, di farsi male.

Tecniche di proiezione, e contrattacco.

Tempistiche

Durata del corso da novembre 2026 ad aprile 2027, ogni lunedì dalle 21,15 alle 22,15 circa.

Costi del corso

La quota di iscrizione per la frequenza dei 6 mesi di corso, sarà di euro 95 totali, mentre la quota di tesseramento sarà pari a euro 50 per tutta la stagione, il tutto da versare direttamente sul conto dell'associazione. Nella quota di tesseramento sono compresi gestione pratiche amministrative, tesseramento (che include assicurazione di tipo B, presso Asi, ente di promozione sportiva), maglietta del corso e guanti da allenamento da difesa personale con protezione mano e contenzione polso, indispensabile per la sicurezza delle praticanti.

Luogo

Palestra scuole Molteno , via Don Biffi n.1

Note bene: è sotto inteso che non si può garantire un'assoluta ed efficace comprensione ed acquisizione delle tematiche tenute nel corso in oggetto, resta sempre l'incognita individuale legata ad età, carattere, predisposizione personale, fisica e quant'altro, che ne caratterizzerà l'esito finale.

Ci sarà contatto fisico, il minimo indispensabile per garantire la comprensione delle tecniche di autodifesa.

Le partecipanti dovranno in quanto tesserate ad ASD SUNMOON, sottostare al regolamento della stessa e seguire alla lettera, tutte le indicazioni dell'insegnante.

(vedi sito: www.lorenzsunmoon.it),

Il corso avrà luogo se il progetto verrà accettato dal Comune di Molteno entro il 30 settembre 2025 e se le partecipanti saranno confermate entro il 15 ottobre 2025, in numero compreso tra le 8 e le 30 partecipanti.

Lorenzo Aronica, Maestro di arti marziali e Presidente della ASD SUNMOON di Molteno