

LABORATORIO DI AUTODIFESA

Tecniche base di difesa personale

Metodo Krav Maga

Coordinatore: Gaspare Pecoraro, esperto della materia,

- Diploma di istruttore di Krav Maga - Abilitazione CSEN/CONI n. 102967
- Diploma di istruttore di Orienteering/Orientamento
- di Precisione – Abilitazione CSEN/CONI n. 9178
- Certificato B.L.S.D. (autorizzazione alla defibrillazione con AED Regione Piemonte n. 24196)
- Diploma di Operatore Ponti Radio rilasciato dal Ministero della Difesa
- Brevetto Sommozzatore – ANIS
- Cintura nera di KARATE stile Shotokan
- Tiro sportivo con armi da fuoco lunghe e corte
- Diploma di Assistente Istruttore rilasciato da FISSS -

Federazione Italiana Survival Sportivo Sperimentale

- Abilitazione all'insegnamento del corretto utilizzo degli Spray O.C. per autotutela ed autodifesa

Il Krav Maga deve essere praticato in qualsiasi situazione possibile, innanzi tutto in scenari realistici e contesti quotidiani, ma anche in circostanze inusuali o occasionali. Simulare contesti a rischio della nostra vita, ci permetterà di allenare il nostro corpo a reagire subito ed essere immediatamente reattivi nella realtà.

Durante lo svolgimento del laboratorio, a scopo di integrare la parte dedicata alla preparazione pratica e per dare modo e tempo ai partecipanti di assimilare le tecniche, saranno affrontate questioni teoriche legate alla sfera delle aggressioni, le quali, spesso, scaturiscono proprio da queste circostanze ed emozioni; saranno quelle che chiameremo “Pillole di...”

- PILLOLE di PAURA - tipologie, fisiologia, conseguenze
- PILLOLE di VIOLENZA – aspetti antropologici
- PILLOLE di TRUFFE – fasce deboli ed anziani
- PILLOLE di RABBIA – escalation e de-escalation della violenza

La parte pratica, dedicata alle tecniche vere e proprie, affronterà le seguenti tematiche:

- Difesa da strattonamenti e spinte
- Difesa da prese e strangolamenti in varie situazioni (al muro, statici, dinamici)
- Difesa da attacchi al volto (schiaffi e pugni)
- Difesa da minacce a mano armata (coltello, bottiglia, bastone, pistola)
- Difesa da attacchi con bastone e coltello
- Corretto utilizzo dello spray al peperoncino (O.C.)

