



A.S.D.O.D.

A.S.D.O.D. - San Bao **Kung Fu** Kuan

del M° Carlo Cangelosi



Autodifesa Femminile

Corso monosettimanale per tutte le età e per tutte le situazioni

Un programma strutturato specificamente per fornire alla donna la capacità di reagire a tutti i tipi di aggressione e per non dovere più subire violenze ed abusi.

I contenuti sviluppati nel corso riguardano le aggressioni di tipo:

stradale - nei mezzi di trasporto pubblico - fra le mura domestiche - nell'ambiente lavorativo - a scuola

Il programma prevede due settori :

- 1) psicologia dell'aggressione**
- 2) tecniche di autodifesa**

Psicologia applicata

Il settore dedicato alla psicologia dell'aggressione comporta l'analisi degli aspetti psicologici più importanti che determinano il comportamento in una situazione di aggressione e le relative attività psico-applicative per il mantenimento della necessaria condizione di equilibrio psicologico. Da tale abilità valutativa e reattiva dipende la chiarezza nella scelta della soluzione tecnica più idonea ed il più delle volte l'efficacia della risposta all'atto violento subito.

La stabilità psicologica in caso di aggressione è il fattore predominante per la personale incolumità e salvezza.

In particolare vengono presi in considerazione i seguenti aspetti:

- a) **capacità di autocontrollo dello stato emotivo:** si tratta di tecniche per evitare l'eccessivo stato di agitazione che può sfociare nel panico e quindi in quella tipica reazione irrazionale che impedisce una chiara visione della situazione ed una risposta mirata ed efficace. La mancanza di controllo del proprio stato emotivo induce spesso a peggiorare la situazione ed in molte occasioni al disastroso stato di passività, quello che blocca ed impedisce ogni tentativo di azione difensiva, portando a subire passivamente la violenza.
- b) **capacità di lettura dello stato psicologico dell'aggressore:** questa è una condizione attuabile solo nel caso in cui l'aggressione sia del tipo dichiarato, ovvero si manifesti inizialmente a distanza, permettendoci di discernere con chiarezza le sue caratteristiche e di individuare i suoi punti deboli e le vere intenzioni. L'acquisizione dei parametri di attenzione che permettono di controllare lo stato psicologico dell'aggressore, serve a trovare il tempo per poter modulare il personale comportamento e valutare i tempi di reazione e la tipologia della reazione stessa,. Inoltre si tratta di un'analisi importantissima, poiché da essa spesso deriva la soluzione e la possibilità di evitare lo scontro, fino addirittura a riportare in ragione l'aggressore stesso o quantomeno ad indurlo a desistere ed allontanarsi.
- c) **capacità di utilizzo strategico delle condizioni ambientali:** tale aspetto comporta una modalità psico-induttiva per una ottimale scelta della reazione tecnica. L'efficacia dell'azione di risposta ad una aggressione deriva anche dal modo con cui si valuta la situazione contingente e la possibilità di sfruttare lo spazio circostante e dall'atteggiamento con cui tale ricerca viene effettuata. L'esatta percezione della situazione e dell'ambiente in cui ci troviamo ci permettono di organizzare la nostra difesa nel migliore dei modi e spesso di usufruire dell'aiuto di condizioni offerte dall'ambiente che a prima vista possono apparire insignificanti e che invece risultano efficaci rafforzativi alla nostra reazione.

Tecnica

Il settore che tratta l'aspetto puramente tecnico prevede l'apprendimento e l'allenamento di svariate tipologie di reazione ad un attacco, che esso avvenga in maniera inaspettata con l'immediato contatto o che sia del tipo dichiarato a distanza.

Il campo tecnico adottato varia dal settore del corpo a corpo, che prevede l'essere afferrati, a quello dell'intercettazione, dove l'aggressione si manifesta nell'attacco con colpo.

Gli aspetti tecnici prevalenti che verranno appresi sono:

- 1) la capacità di acquisire una corretta postura, tale da permettere l'adozione della più idonea azione difensiva. Ad essa è strettamente connesso l'allenamento allo spostamento ed alla stabilità della posizione, aspetti fondamentali da cui deriva l'efficacia della reazione tecnica.
- 2) lo studio e l'allenamento di svariate modalità di reazione a molteplici situazioni di aggressione, aspetti tecnici che comportano l'adozione di divincolamenti all'afferraggio, leve articolari, immobilizzazioni, destabilizzazioni e proiezioni del tipo diretto, unitamente a varie modalità di contrattacco con colpo.

Va sottolineato che ogni settore del corso è adatto a chiunque, ragazze e donne adulte, indipendentemente dalla disponibilità fisica e dall'età, purché motivate ad apprendere l'arte dell'autodifesa per prevenire o imparare a gestire e fermare il ripetersi di violenze subite.

L'obiettivo prioritario del corso è quello di creare una condizione di sicurezza personale ed una maggiore consapevolezza delle componenti psicologiche e fisiche di cui si ha disponibilità, incrementate da appositi allenamenti, per sopperire ad una situazione di aggressione. Da ciò deriva l'abbattimento del timore, della paura, dell'incertezza e dello stato di agitazione, imparando a reagire con determinazione, efficacia e senza inutile dispersione di energia.

Tutti i settori analizzati sono espressivamente mirati all'insegnamento dell'autodifesa e non all'istigazione alla violenza.

I corsi si tengono presso le sedi della San Bao Kung Fu Kuan:

- **Milano** - tutti i **lunedì** dalle **18,30** alle **19,30**
presso la sede di Via Pietro Colletta 21 - MI
- **Piacenza** - tutti i **giovedì** dalle **18,30** alle **19,30**
presso la sede di Strada Gragnana 9 – Centro CIK Veggioletta Sport - PC

I corsi hanno inizio nella seconda metà del mese di gennaio 2019 , con svolgimento monosettimanale e sono ripartiti in due sessioni:

- **prima sessione** - da metà gennaio a metà aprile
- **seconda sessione** - da maggio a giugno

Le iscrizioni ad ogni singola sessione rimangono aperte fino al raggiungimento del numero massimo previsto.

Per iscrizioni ed informazioni rivolgersi personalmente alle rispettive segreterie e nei giorni di attività dalle 18,30 alle 21,00

oppure

info@sanbaokungfu.it - 338.3007262 - 335.5483475