



ACCELERA IL TUO FUTURO

# Corso Online

## *Difesa Personale*



# Programma Generale del Corso *di Difesa Personale*

## TEMATICHE PRINCIPALI

1. BENVENUTO E INTRODUZIONE AL CORSO
2. RISCALDAMENTO MUSCOLARE
3. STRETCHING E ALLUNGAMENTO MUSCOLARE
4. POTENZIAMENTO FISICO
5. CONDIZIONAMENTO FISICO DELLE PRINCIPALI PARTI DEL CORPO
6. APPROCCIO PSICOLOGICO E COMPORTAMENTALE ALLA DIFESA
7. CONSIGLI FONDAMENTALI PER APPORTARE I COLPI
8. LE 4 DISTANZE DI ATTACCO
9. GLI 8 PUNTI DI ATTACCO E GLI 8 PUNTI DI NON ATTACCO
10. DIFESA DA UN ATTACCO FRONTALE
11. DIFESA DA UN ATTACCO LATERALE O CIRCOLARE
12. SVINCOLARSI DA UNA PRESA AL COLLO SINGOLA E DOPPIA
13. LIBERARSI DA UNA PRESA AL COLLO ALLE SPALLE
14. LIBERARSI E PROIETTARE DA UNA PRESA AL BUSTO
15. TECNICHE DI SOTTOMISSIONE DA PRESE AL BAVERO
16. LIBERARSI DA BLOCCAGGIO AI POLSI
17. TECNICHE DI SOTTOMISSIONE DA PRESA ALLA SPALLA
18. IMPARARE AD USARE SCHIVATE E SPAZZATE
19. COME ATTUARE UN CONTRATTACCO EFFICACE
20. DIFESA ESSENZIALE DAL COLTELLO