

Perché un corso di Antiaggressione femminile?

Sapersi difendere è un diritto di tutte le donne. Da sempre le donne sono oggetto di aggressioni, più o meno gravi, solo per il fatto che vengono considerate deboli.

Troppo spesso le donne si trovano nella condizione di non avere le basi per fronteggiare una situazione di pericolo. Ogni donna, di qualunque età, può e deve avere la possibilità di sapere, innanzitutto, come evitare le situazioni pericolose e, se la prevenzione non è stata sufficiente, cosa fare se il pericolo è già presente. Ecco perché è nato il metodo Women Defence.

Il primo passo verso il cambiamento spetta ad ogni donna: rifiutarsi di essere "vittima"; il secondo a un buon corso strutturato per rispondere alla realtà di un'aggressione.

Il programma

I corsi di Antiaggressione femminile Metodo Women Defence sono rivolti a donne di qualsiasi età, grado di allenamento, struttura fisica e non sono corsi di preparazione atletica.

Il programma affronta ogni aspetto della sicurezza, partendo dall'arma fondamentale per imparare a riconoscere ed evitare le situazioni di rischio: la prevenzione.

In questa prima fase le allieve imparano a valutare il potenziale rischio; vengono infatti analizzate svariate situazioni (in treno, in auto, in casa, in strada).

La seconda fase è la difesa verbale: alle allieve viene insegnato ad usare la voce, insieme ad un'adeguata postura, per scoraggiare l'aggressore e nel contempo attirare l'attenzione di eventuali passanti.

Infine, vengono insegnate tecniche di difesa fisica tenendo conto delle situazioni che si possono sviluppare: entrambi in piedi, aggressore in piedi e donna a terra, entrambi a terra.

I colpi sono estremamente semplici ed efficaci, non vengono insegnati pugni, né calci coreografici. I principi guida sono l'immediatezza della reazione e l'efficacia. Ogni allieva è in grado, fin dalle prime lezioni, di "portare" i colpi. Questo metodo presta una particolare attenzione al lavoro a terra: alle allieve viene insegnato ad acquisire familiarità con i movimenti, considerando il fatto che in un'aggressione ci sono altissime possibilità che la donna venga spinta o trascinata a terra.

Viene inoltre dato ampio spazio al linguaggio del corpo, all'allenamento del colpo d'occhio, della visione periferica e al concetto di confini personali.

Alle allieve viene inoltre insegnato l'utilizzo di strumenti difensivi occasionali:

penna, ombrello, chiavi, pepper-spray

La maggior parte delle arti marziali insegna ad affrontare un combattimento, che ben poco ha a che fare con un'aggressione uomo-donna, spesso senza provare la reale intensità dei colpi e, mai, comunque, l'emozione di una minaccia. Il metodo prevede invece che le allieve mettano in pratica le tecniche apprese, verbali e fisiche, attraverso le simulazioni di aggressione sotto effetto adrenalinico, fondamentali per imparare a gestire le reazioni sotto stress emotivo. I figuranti indossano delle particolari protezioni che, oltre a garantire l'incolumità di tutti, permettono alle allieve di "portare" i colpi a piena potenza e a pieno contatto.

STOP ALLA VIOLENZA

info@shaolinchuan.it
www.shaolinchuan.it

CORSI DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE



organizzato:



con il patrocinio



COMUNE DI MARTIGNACCO

Palestra
Scuola Media
via Udine 68
MARTIGNACCO

LUNEDÌ
dalle 20 alle 21

In collaborazione con:
"Dinsi une man"
"Cjaminin insieme"
CIRCOLI FEMMINILI

Istruttrice: Veruska Chignoli - Cell 338/1395267 • Per informazioni: Renato Pascoletti - Cell 333/8885878