

CORSO II° LIVELLO - DIFESA PERSONALE

- prerequisite: attestato corso di I° livello

Il secondo livello del percorso di difesa personale di Amici delle Divise. Un corso annuale che amplia la parte fisica e porta la teoria del primo anno dalla comprensione all'applicazione pratica.

Si lavora sulla difesa a terra, sulla gestione dell'aggressione con contatto fisico diretto e sull'uso di oggetti comuni come strumento difensivo. La piramide della difesa vista nella teoria nel I° livello — prevenzione, gestione della crisi, estrema ratio — viene qui tradotta in esercitazioni sceniche concrete, con attenzione specifica a scenari che riguardano target vulnerabili. Prosegue anche il percorso sul dispositivo al capsicum, con la meccanica dell'emergenza (distanza operativa, tempo di reazione, linee di attacco) ed esercitazioni su bersaglio mobile con decisione sotto stress.

Aree trattate:

- Difesa a terra e gestione del contatto fisico diretto
- Uso difensivo di oggetti comuni
- Applicazione pratica della piramide della difesa
- Scenari specifici per target vulnerabili
- Dispositivi al capsicum: meccanica dell'emergenza e bersaglio mobile
- Richiamo teorico continuo sui contenuti giuridici e psicologici del primo anno

Requisiti: aver completato il Corso di I° livello (esame teorico/pratico superato)

Durata: minimo 12 mesi

Testi di studio: i 4 manuali della collana “Sicurezza e Prevenzione” - Autore Christian Pasqua

Esame: Teorico - pratico

Propedeutico a: Corso III° livello