

CORSO I° LIVELLO - DIFESA PERSONALE

- età minima 16 anni compiuti -

Il primo dei tre livelli del percorso di difesa personale di Amici delle Divise. Un corso annuale pensato per chi parte da zero: nessun prerequisito, nessuna esperienza fisica richiesta.

L'obiettivo non è insegnare "mosse" ma costruire le basi che rendono possibile reagire davvero quando serve: capire come un aggressore sceglie il proprio bersaglio, riconoscere i segnali di pericolo prima che una situazione degeneri, sapere cosa dice realmente la legge italiana sulla legittima difesa (art. 52 c.p.), e acquisire i primi automatismi fisici — equilibrio, colpi istintivi, liberazioni da prese semplici, gestione della caduta.

Il corso include anche il primo contatto guidato con il dispositivo al capsicum: sicura, impugnatura, postura di estrazione, attivazione su bersaglio statico.

Aree trattate:

- Psicologia dell'aggressione e consapevolezza situazionale
- Neurobiologia dello stress e risposta automatica
- Quadro giuridico: legittima difesa e mappa legale degli strumenti di difesa
- Prevenzione ambientale (casa, strada, spazi urbani)
- Tecniche di difesa personale di I° livello (per le specifiche contattateci senza impegno)
- Primo contatto con il dispositivo al capsicum

Requisiti: nessuno — corso aperto a tutti i maggiori di anni 16

Durata: minimo 12 mesi

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

Esame: Teorico - pratico

Propedeutico a: Corso II° livello