

**Programma di AUTODIFESA – DEFENCE SECURITY TRAINING****LA PRATICA – TECNICHE e APPLICAZIONI****1° modulo****Tecniche base**

- Le posture base di attenzione e di guardia anche con arma in dotazione al fianco
- Spostamenti base in avanti e indietro “piede trascina piede” - laterale “piede trascina piede”.
- parata alta a triangolo
- palmata frontale
- ginocchiata frontale

Applicazioni

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Schiaffo o pugno al volto	Parata alta a triangolo e contemporanea palmata al volto o varianti e ginocchiata
2	Spinta frontale con una mano	Cedere alla spinta in torsione del busto e colpire contemporaneamente

2° modulo**Tecniche base**

- pugno frontale
- calcio diretto basso

Applicazioni

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Schiaffo o spinta ant. o tentativo di presa al bavero	Parata alta a triangolo con schivata indietro, calcio diretto basso alla tibia o ai genitali, palmata o pugno al volto,
2	Spinta frontale con due mani o tentativo di strangolamento ant. con due mani	Parata alta a triangolo, palmata o pugno al volto, ginocchiata o calcio diretto basso

3° modulo**Tecniche base**

- pugno a martello
- gomitata ascendente

Applicazioni

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Schiaffo o pugno al volto	Parata alta a triangolo con protezione alla testa e pugno a martello e ginocchiata
2	Schiaffo o pugno al volto	Parata alta a triangolo con protezione alla testa e gomitata ascendente e ginocchiata

**4° modulo****Tecniche base**

- gomitata circolare in avanti
- gomitata laterale diretta
- mano a sciabola dall'interno

Applicazioni

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Schiaffo o pugno al volto	Parata alta a triangolo con gomitata circolare al volto, mano a sciabola dall'int., presa alla nuca e ginocchiata
2	Schiaffo o pugno al volto	Parata supportata da gomitata circolare, gomitata laterale diretta al volto, mano a sciabola dall'int. e ginocchiata

5° modulo**Tecniche base**

- Spostamenti base laterali “piede trascina piede”.
- calcio diretto basso
- caduta indietro

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Schiaffo o spinta o spinta ant.	Parata alta a triangolo, mano al naso o al mento e atterramento indietro
2	Calcio	Avanzamento e atterramento indietro diretto

6° modulo**Tecniche base**

- Caduta frontale

Applicazioni

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Spinta o presa frontale	Torsione del mignolo
2	Manata in faccia	Torsione delle dita e del polso

7° modulo**Tecniche base**

- Spostamento laterale diretto 90°

Applicazioni

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Schiaffo o pugno al volto	Schivata interna con spostamento laterale diretto 90°- parata alta a triangolo e contemporanea palmata al volto – ginocchiata
2	Attacco al busto (mano o calcio)	Idem, con parata bassa e palmata

**8° modulo****Applicazioni**

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Presca al polso in linea	Liberazione veloce e contrattacco di gomitata e/o mano a sciabola dall'int.
2	Presca al polso opposto	Liberazione veloce e contrattacco con palmata diretta e ginocchiata o calcio

9° modulo**Applicazioni**

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Presca al polso in linea e schiaffo	Immobilizzazione con leva a controllo ascellare
2	a) Presca sulla spalla anteriormente e schiaffo b) Spinta	Leva a controllo ascellare e immobilizzazione a terra

10° modulo**Applicazioni**

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Presca al polso opposto	Immobilizzazione con torsione in avanti del braccio
2	Attacco dinamico frontale o discendente o manrovescia	Schivata esterna con spostamento laterale diretto 90° - leva articolare con torsione in avanti del braccio e immobilizzazione a terra

11° modulo**Applicazioni**

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Presca ant. alla spalla e pugno	Leva dinamica al gomito e bloccaggio tra collo e leva al gomito
2	Tentativo di presca ant. o pugno	Parata e leva dinamica tra le proprie braccia, immobilizzazione al gomito

12° modulo**Applicazioni**

N°	ATTACCO	DIFESA
1	Diretto o manrovescia	Spostamento laterale verso l'esterno con parata alta a triangolo, proiezione indietro con braccia a forbice
2	Calcio frontale	Spostamento laterale verso l'esterno con parata bassa, proiezione indietro con braccia a forbice