



diFenderSIK

**DIFESA PERSONALE  
PROGRAMMA TECNICO FEDERALE**

<b>TUTTI I LIVELLI:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Art. 52 del Codice Penale.</li><li>• I colori dell'attenzione.</li><li>• Prevenzione, la base della difesa.</li><li>• Strategia della difesa e comportamento (<i>la fuga in sicurezza</i>).</li><li>• Punti e aree vulnerabili e vitali del corpo umano.</li></ul>
<b>“PRINCIPIANTE” 1° livello (maglia bianca)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concetto di distanza (<i>corta, media, grande</i>).</li><li>• La prossemica e CNV (<i>comunicazione non verbale</i>).</li><li>• Il contatto (<i>l'area vitale</i>).</li><li>• La posizione di guardia.</li><li>• Percussione a mano chiusa (<i>tipi di pugno</i>).</li><li>• Le parate sulla linea frontale.</li><li>• Liberazione da presa alle mani e al bavero.</li><li>• Le cadute (frontale, indietro e laterale).</li><li>• Elementi di base per la difesa a terra.</li></ul>
<b>“PRINCIPIANTE” 2° livello (maglia bianca)</b>	<p><b>Conoscenza dei programmi precedenti.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Percussione a mano aperta.</li><li>• Percussione con i piedi.</li><li>• Lo spostamento (<i>movimento</i>) nelle varie direzioni.</li><li>• Le parate con spostamento sulla linea diagonale interna ed esterna.</li><li>• Liberazione da presa al collo con una ed entrambe le mani (frontale, lato e dietro).</li></ul>
<b>“PRINCIPIANTE” 3° livello (maglia bianca)</b>	<p><b>Conoscenza dei programmi precedenti.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Percussione con i gomiti e le ginocchia.</li><li>• Le parate con presa e trazione sia in linea che in diagonale.</li><li>• Liberazione da presa al tronco (frontale, lato e dietro).</li><li>• Uso di oggetti comuni.</li></ul>
<b>“ESPERTO” 1° livello (maglia rossa)</b>	<p><b>Conoscenza dei programmi precedenti.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Percussione utilizzando uno/entrambe le braccia (utilizzo dell'avambraccio).</li><li>• Il movimento a ridosso l'aggressore (<i>come andare alle sue spalle</i>).</li><li>• Colpire mentre si para.</li><li>• Colpire mentre ci si muove.</li></ul>
<b>“ESPERTO” 2° livello (maglia rossa)</b>	<p><b>Conoscenza dei programmi precedenti.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tecniche di bastone corto (uso dell'ombrello lungo e corto in modalità chiuso e aperto).</li><li>• Difesa da bastone a mani nude (<i>elementi di base</i>).</li><li>• Difesa da bastone con bastone.</li><li>• Controllo e difesa contro due o più avversari (<i>elementi di base</i>).</li></ul>

<p><b>“ALLENATORE”</b> (maglia nera, età minima 18 anni)</p>	<p><b>Conoscenza dei programmi precedenti.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Principi fondamentali: <ul style="list-style-type: none"> <li>• posizioni di guardia;</li> <li>• tecniche di schivata e di uscita dagli attacchi (spostamenti del corpo);</li> <li>• tecniche di parata;</li> <li>• tecniche di caduta;</li> <li>• tecniche di proiezione.</li> </ul> </li> <li>2. Liberazione/difesa da prese: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ai polsi;</li> <li>• alle braccia;</li> <li>• alle spalle (frontale, laterale e a tergo);</li> <li>• al collo (frontale, laterale e a tergo);</li> <li>• al corpo frontale (frontale, laterale e a tergo).</li> </ul> </li> <li>3. Difesa da percossa; <ul style="list-style-type: none"> <li>• con braccia, pugni, a mano aperta o di taglio;</li> <li>• con calci;</li> <li>• con oggetti contundenti.</li> </ul> </li> <li>4. Difesa a terra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• principi fondamentali ed elementi di base.</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>“ISTRUTTORE”</b> (maglia nera, età minima 23 anni)</p>	<p><b>Conoscenza del programma di “ALLENATORE.”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tecniche di proiezione e controllo a terra.</li> <li>2. Tecniche difensive contro aggressione: <ul style="list-style-type: none"> <li>• a mani nude;</li> <li>• con arma da taglio (minaccia e attacco);</li> <li>• con bastone.</li> </ul> </li> <li>3. Difesa a terra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• strangolamenti;</li> <li>• immobilizzazioni;</li> <li>• lotta a terra.</li> </ul> </li> <li>4. Come affrontare una possibile aggressione: <ul style="list-style-type: none"> <li>• percezione del pericolo;</li> <li>• situazioni di pericolo.</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>“MAESTRO”</b> (maglia nera, età minima 28anni)</p>	<p><b>Conoscenza del programma di “ISTRUTTORE”.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tecniche di difesa da attacchi provenienti da varie direzioni: <ul style="list-style-type: none"> <li>• da una o più persone;</li> <li>• da attacchi con attrezzi di fortuna o in dotazione;</li> <li>• da attacco portato con armi da taglio (da più persone).</li> </ul> </li> <li>2. Tecniche di difesa con il solo utilizzo di un braccio (armato e non).</li> <li>3. Gestione dell’ambiente.</li> <li>4. Metodologia di insegnamento.</li> </ol>
<p><b>“DOCENTE REGIONALE”</b> (maglia nera, età minima 33 anni)</p>	<p><b>Conoscenza del programma di “MAESTRO”.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di analisi.</li> <li>• Analisi e costruzione della tecnica.</li> <li>• Elementi di Anatomia e Fisiologia del corpo umano.</li> </ul>
<p><b>“DOCENTE NAZIONALE”</b> (maglia nera, età minima 38 anni)</p>	<p><b>Conoscenza del programma di “DOCENTE REGIONALE”.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecniche di neutralizzazione di uno o più avversari.</li> <li>• Tecniche difensive con uso di bastone (contro avversari armati).</li> <li>• La legge e le sue applicazioni alla difesa personale.</li> </ul>