**Difesa personale**

**Krav Maga**

****

****

Parte teorica

* Aspetti legali della difesa personale;
* alterazioni psicomotorie nelle situazioni di stress;
* reazioni a un’aggressione;
* gestione dello stress;

Parte pratica

* Tecniche di sicurezza;
* Posizione di guardia e le distanze di sicurezza;
* L’importanza di uscire dal cono d’attacco;
* Gli spostamenti e la chiusura della distanza ;
* Tecniche di difesa personale su:
* AGGRESSIONI DISARMATE
* DIFESA DA ARMI DA TAGLIO E DA PUNTA
* DIFESA DA ARMI DI ROTTURA
* DIFESA DA ARMI DA FUOCO
* TECNICHE DI difesa a terza persona
* TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONE E CONTROLLO
* TECNICHE DI TRASPORTO