

Donne: corso gratuito di difesa personale

Imparare a difendersi con qualsiasi cosa uno abbia a disposizione: una penna, una chiave; imparare la difesa verbale, ma soprattutto imparare a prevenire le aggressioni e le situazioni a rischio. L'8 marzo a Villa Ada in occasione della festa della donna il comune di Roma, in collaborazione con la Polizia di Stato, da inizio a un **stage di autodifesa** personale riservato principalmente alle donne di età compresa tra i 13 e i 60.

Si tratta di un corso gratuito di autodifesa e anti violenza della durata di 8 ore, a cui potranno partecipare anche uomini e bambini, e che insegnerà come difendersi da aggressioni di vario genere. Il primo intervento è ovviamente dedicato alla prevenzione per evitare di trovarsi in condizioni di pericolo e imparare a riconoscerle. Si prevede poi l'insegnamento di tecniche semplici ed efficaci, ma anche l'apprendimento di componenti psicologiche fondamentali per la gestione delle proprie emozioni in condizioni di stress.

Una trentina di istruttori della Polizia di Stato, appartenenti all'associazione sportiva senza fini di lucro chiamata "Police Friends", salirà sul palco - allestito vicino al laghetto - per mostrare le tecniche di base delle **arti marziali** e delle **difesa personale**. Subito dopo i poliziotti seguiranno i partecipanti nelle esercitazioni dando loro suggerimenti e consigli per utilizzare le tecniche nel modo migliore.

Il corso già sperimentato in precedenza "proseguirà probabilmente negli ultimi week end del mese all'interno del Centro sportivo della Polizia di Stato "Tor di Quinto" di Roma spiega il direttore del centro Antonio Del Greco, primo dirigente della Polizia di Stato.

06/03/2009