

**PER CONTRASTARE IL BULLISMO**

## **Lezioni di autodifesa al Denina**

**SALUZZO** Il Denina Pellico Rivoira ha inaugurato un progetto di autodifesa per contrastare il fenomeno del bullismo. 4 lezioni per sensibilizzare i ragazzi alla prevenzione e al contrasto di questa problematica, che si sono svolte tra dicembre e gennaio, nella palestra a cura dell'istruttore Enrico Garelli, cintura nera primo dan di Kung fu Vietnamita.

L'obiettivo era di dare gli strumenti necessari per far fronte ai più comuni tentativi d'aggressione (sia a livello fisico sia a livello psicologico) e far acquisire ai ragazzi un atteggiamento che trasmetta, con il linguaggio del corpo, fiducia in sé stessi e sicurezza.

Un atteggiamento di insicurezza e paura è spesso un forte richiamo per i "bulli". Il corso si propone di dare all'allievo i rudimenti dell'autodifesa con una base di 4 lezioni. Nella prima si cerca di trasmettere allo studente l'importanza del linguaggio del corpo e l'utilizzo delle leve articolari per liberarsi da prese agli arti o al corpo. Nella seconda gli studenti imparano ad uscire da situazioni particolari come aggressioni contro il muro, utilizzando le tecniche apprese durante il primo incontro. Durante la terza lezione si cerca di spiegare come utilizzare gli strumenti naturali di difesa e combattimento. L'ultima lezione viene dedicata a simulazioni di situazioni di scontro e combattimento, sempre con protezioni adeguate e sotto il controllo di un istruttore e dell'insegnante. Le lezioni verranno riproposte al Denina fra marzo e aprile.