

Evitare la lotta, difendersi con coraggio



Difesa personale può anche significare riuscire a evitare una lotta. Spesso, in questi casi, aiuta mantenere una certa lucidità nella mente e nello spirito.

Mano «stop»

Correre in ordine sparso nella palestra senza toccare nessuno. Al segnale del docente (battito di mani) bloccarsi velocemente in piedi in modo stabile. Tenere entrambe le mani davanti a sé e gridare a volume massimo «STOP».

Varianti

- A coppie. Un'allieva assume un'espressione arrabbiata e si avvicina lentamente alla compagna. Non appena arriva troppo vicino, l'allieva aggredita solleva le mani davanti a sé e grida forte «STOP».
- Stesso esercizio, la compagna si avvicina sempre più velocemente.
- Come sopra, ma in gruppo (i docenti sono gli attaccanti). Tutto il gruppo, in coppia: saluto in piedi.



«Lasciami in pace!»

A coppie. Un'allieva assume un'espressione arrabbiata e si avvicina lentamente all'altra. Poi la spinge con entrambe le mani. La seconda allieva cerca di ritrovare l'equilibrio e poi solleva le mani davanti a sé e grida forte «lasciami stare!».

L'attaccante cerca di nuovo di spingere con entrambe le mani. L'allieva aggredita solleva le mani davanti a sé e poi scansa in avanti a sinistra (se destrimana) allontana l'attaccante, grida forte «lasciami stare!» e corre via velocemente.



«Non ci sto»

A coppie. L'attaccante cerca di nuovo di spingere la compagna con entrambe le mani. L'allieva aggredita solleva le mani davanti a sé e poi scansa (da destrimana) in avanti a sinistra, appoggia le mani sulle spalle della compagna da dietro, la tira dolcemente all'indietro e verso il basso e grida forte «non ci sto!». Poi esegue un [esercizio di caduta](#) all'indietro.

Variante

- Stessa cosa, ma l'allieva attaccata chiede se può tirare un po' più velocemente e con più forza.



Acchiappino Ju-Jitsu

Due cacciatrici inseguono le altre compagne. Chi è catturato deve restare in piedi e sollevare le mani davanti a sé. Tutte le altre compagne possono liberarle spostando di lato le mani, appoggiando le mani sulle spalle delle prigioniere e spingendole verso il basso.

Le prigioniere fanno un esercizio di caduta all'indietro e poi sono libere. Le compagne impegnate nelle operazioni di liberazione non possono essere catturate.

