



# H.G.S.D.

Hapkido Global Self Defence



## Impostazione del Corso

### 1° Regola

#### La miglior difesa si trova in un'ottima strategia di prevenzione e contrattacco

Per mettere a punto il sistema HGSD sono partito con una raccolta di dati di tipo "giornalistico". Ho intervistato diverse persone sensibili al problema delle aggressioni, sia praticanti di arti marziali, sia a digiuno, chiedendo loro di illustrarmi le loro paure, i loro problemi e che cosa si aspettavano o speravano di trovare praticando un corso di auto-difesa. Ho chiesto loro del lavoro, dei loro spostamenti, in quali situazioni si sentivano meno protetti e di descrivermi tutte le esperienze che li avevano portati a poter essere potenziali vittime. Ovviamente l'intervista è stata fatta a uomini ma soprattutto a donne giovani e meno giovani.

L'intervista mi ha non solo dato le basi per organizzare il lavoro ma mi ha anche confermato che oggi giorno, se si vuole realmente affrontare le paure di una possibile aggressione non è più sufficiente praticare un'arte marziale, ma è necessario ampliare i propri orizzonti verso un nuovo concetto. La Difesa Personale Globale.

1. Permettere una buona difesa contro tutti i principali attacchi semplici.
2. Essere preventiva ed immediata.
3. Una futura possibilità di poter continuare a praticare e migliorarsi ulteriormente

**Il primo punto.** Iniziano subito i problemi. A qualunque persona, uomo, donna, esperti in sistemi di lotta o non addetti ai lavori io chiedevo: "Da cosa vorresti imparare a difenderti?", oppure "di quali tipi di aggressioni hai più paura?". La risposta era sempre la stessa. "Io voglio sapermi difendere da qualsiasi tipo di aggressione".

Sebbene tutte le tecniche presentate nel corso ed in questo testo siano sufficientemente veloci nell'apprendimento e facilmente adattabili a molte situazioni, è comunque impensabile immaginare che in un corso che prevede un numero limitato di ore per affacciarsi al mondo della difesa personale, apprendere e riuscire a mettere in pratica tutte le tecniche come un lottatore professionista.

Tutte le situazioni di vita o morte sono una combinazione di confusione, violenza e paura - **Il Caos del Combattimento** -. La realtà di un'aggressione da strada è brutale e violenta, tanto a livello fisico, quanto emozionale e psicologico. Fortunatamente nella maggior parte delle aggressioni si verificano tutta una serie di errori (input per noi) che se riconosciuti ed utilizzati correttamente possono permetterci di rispondere positivamente e correttamente.



La sopravvivenza è superare la paura di fronte al pericolo! Sviluppare forza mentale e resistenza fisica per continuare a lottare! La sopravvivenza è sapere che abbiamo diritto a difenderci e a disporre di un ambiente sicuro per noi ed i nostri cari!

**Il secondo punto.** Conoscere tutti i trucchi e le strategie da poter attuare per prevenire e mantenere sotto controllo la situazione senza peraltro modificare eccessivamente le proprie abitudini.

I primi consigli possono essere applicati da subito ed è possibile allenarsi in ogni momento della giornata. Un' allenamento mentale costante basato su piccole regole da osservatore attento permettono una buona prevenzione e le strategie possono tirarci fuori dai guai o preparare un terreno idoneo alla lotta con sufficientemente semplicità ed adattabilità alla situazione.

**Il terzo punto.** Permettere al praticante stesso, una volta finito il corso di difesa personale, di poter continuare a praticare (nel caso lo volesse), non solo per migliorare la sua difesa, ma per entrare nel vero mondo delle Arti Marziali e scoprire il loro significato più profondo.

Al termine dei vari livelli di studio, verrà riconosciuto un grado all'interno della Federazione Italiana Hapkido, presso la S.S. Chang-Young (Drago Verde) Hapkido, al fine di permettere la continuazione dello studio marziale in modo completo ed a lungo termine.

**RICAPITOLANDO.** Per avere una buona possibilità di successo è necessario non solo apprendere le tecniche di lotta, ma soprattutto conoscere tutti gli aspetti delle aggressioni e acquisire un'ottima strategia applicativa.

Seguono alcuni esempi estratti dal libro  
Hapkido Global Self-Defence

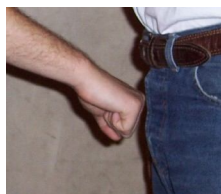
### Terza sezione 3.2:

### Tecniche per colpire

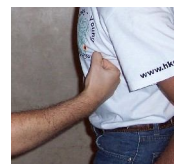
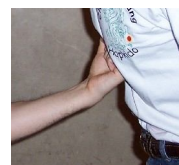
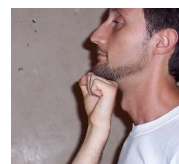
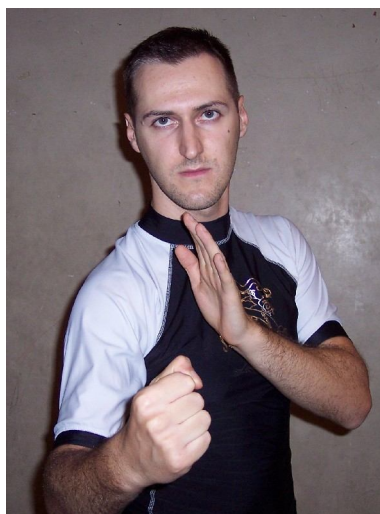
**Arti superiori**(Girugì, gircì, ciki): Le mani, gli arti superiori ed il tronco, rappresentano in genere la principale arma di difesa e offesa che abbiamo. Gesticolare con le mani può aiutarci a discorrere, può mostrare la nostra intenzione ad arrenderci, a combattere o voler calmare il nostro avversario. Dall'abilità delle nostre mani spesso dipenderà la nostra vittoria in una situazione di aggressione che avviene all'improvviso. Nell'Hapkido gli arti superiori vengono impiegati con diverse modalità a seconda della strategia e della situazione.

Contro attacchi diretti possiamo utilizzare i nostri arti superiori per parare e colpire contemporaneamente l'avversario, oppure per afferrare un arto e trazionarlo. Nel caso di prese o quando vogliamo immobilizzare il nostro antagonista, imprigioniamo le sue articolazioni in punti precisi per eseguire successivamente tecniche di leva, proiezione o pressione.

**Pugno orizzontale**



**Gancio e montante**



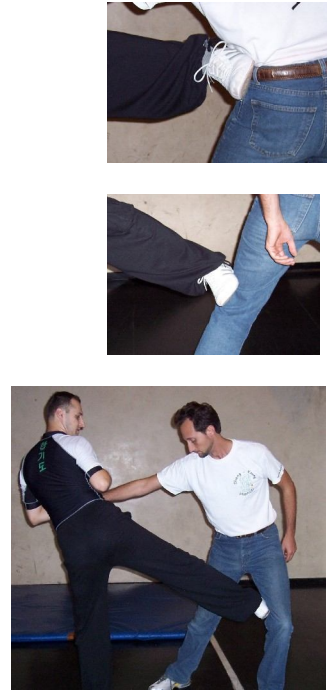
**Pugno a catena verticale**



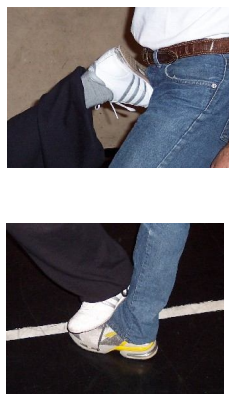
### Calcio frontale



### Calcio laterale



### Calcio all'indietro



### Calcio interno



## Quarta sezione 4.4: Esempi pratici di difesa

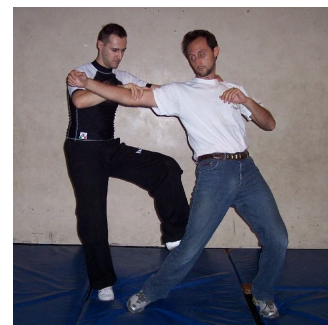
In piedi – Chiudere la distanza (Distanza media)

1. Cerchiamo di chiudere la distanza per travolgere e tenere sotto controllo l'avversario.

### Difesa da gancio o lato esterno



### Difesa da dorso o lato interno



## Lotta a terra



## Quarta sezione 4.7:

## Difesa Contro armi da taglio

Difendersi contro un'arma da taglio è sempre difficile. Tutte le certezze sulle difese apprese ed applicate precedentemente sembrano perdere di efficacia e valore. La pressione psicologica è molto alta e di conseguenza aumenta la tensione muscolare e la consapevolezza che il primo errore difficilmente ci darà la possibilità di rimediare.

Da un punto di vista pratico, si modifica il senso della distanza (il coltello rende l'arto più lungo) e ci viene tolta la protezione centrale della mano che si inserisce lungo la linea mediana del corpo.

I presupposti di difesa rimangono comunque inalterati ed esistono diverse possibilità di risposte alternative.

Domande da porsi:

1. La presenza dell'arma serve ad intimidirmi in caso di rapina.
2. La presenza dell'arma spunta all'improvviso durante la colluttazione.
3. L'arma è occasionale, presente sul luogo dello scontro

In base a questi requisiti possiamo modulare la nostra risposta di difesa.



Arma nascosta

Intimidazione e rapina



Stupore e paura di fronte al coltello

