

INDICE

Presentazione	5
---------------	---

Introduzione	7
--------------	---

Prima parte

A. L'esigenza di sicurezza dei cittadini	11
B. La richiesta di imparare a difendersi	12
C. Le arti marziali nella FIJLKAM	13
D. Il Metodo Globale di Autodifesa MG A - FIJLKAM	19
E. La "Legittima difesa" secondo la l. penale italiana	20

Seconda parte

F. Psicologia applicata all'Autodifesa	23
a. Violenza - Aggressività - Crimine	23
b. Aggressioni - Aggressore - Aggredito	25
c. Linee guida della psicologia nella difesa personale	31

Terza parte

G. La costruzione tecnica di MG A - FIJLKAM	35
H. Metodologia didattica	36
I. Programma di autodifesa - 1° livello	39
L. Programma di autodifesa - 2° livello	79
M. Programma di autodifesa - 3° livello	106

Quarta parte

N. La preparazione fisica	109
O. Metodologia didattica	109
P. Programma per i praticanti del 1° livello	116
Q. Programma per i praticanti del 2° e 3° livello	122