

Indice

Sulla difesa personale	11
Le regole Sociali.....	13
L'aggressore.....	14
Le tattiche di aggressione	18
L'aggredito.....	19
L'aggressione nel suo insieme.....	20
Le tecniche di base	27
Le parate	30
Le percosse.....	32
I calci	34
Le leve articolari	36
Esercizi di abilità.....	38
Studio di situazioni specifiche.....	39
Presa al braccio.....	42
Presa al braccio. - Variante.....	44
Presa a due polsi.....	47
Presa al collo/bavero con una mano.....	50
Presa al bavero con due mani	52
Presa al bavero con due mani. - Variante.....	54
Presa stretta alle spalle.....	55
Presa lunga alle spalle con le due braccia.....	57
Presa lunga alle spalle con un braccio.	59
Presa lunga alle spalle con un braccio. - Variante.....	61
Accessori come arma di difesa.....	65
Una rivista	68
Un ombrello.....	70
Le chiavi e il Kubotan	73
Situazione specifica di studio "Lo scippo".....	77
Lo scippo	79
Variante. - Utilizzo delle percosse.....	84
Lo scippo. - Variante	86
Tecniche di proiezione.....	89
Cadute	92
Caduta frontale.....	93
Caduta frontale con rotazione	93
Caduta laterale	94
Caduta indietro	95

Falciata alla gamba. - Descrizione della tecnica.....	96
Lancio di spalla. - Descrizione della tecnica	98
Lancio di spalla. - Applicazione.....	98
Falciata alla gamba	101
Studio di tecniche di pressione	105
Pressione con la nocca del pollice	107
Pressione con il pollice.....	110
Tecniche d'immobilizzazione	113
Liberazione da immobilizzazione a terra.....	115
Immobilizzazione a terra	119
Immobilizzazione a terra. - Variante.....	122
Tecniche di difesa contro armi bianche	125
Difesa contro bastone	128
Difesa contro bastone. - Variante.....	132
Difesa contro arma da taglio	135
Ringraziamenti	138

Indice delle figure

Figura 1 - Parata alta	30
Figura 2 - Parata media	31
Figura 3 - Parata bassa	31
Figura 4 - Percossa con il palmo della mano	32
Figura 5 - Percossa con il pugno a martello	33
Figura 6 - Percossa con il gomito	33
Figura 7 - Calcio dritto	34
Figura 8 - Calcio circolare	35
Figura 9 - Calcio laterale.....	35
Figura 10 - Ginocchio.....	36
Figura 11 - Leva al polso	37
Figura 12 - Leva al gomito	37
Figura 13 - Leva alla spalla.....	37
Figura 14 - Presa al braccio.....	42
Figura 15 - Liberazione con leva al mignolo.....	43
Figura 16 - Leva al gomito	43
Figura 17 - Particolare - Leva al mignolo.....	44
Figura 18 - Presa al braccio - Variante.....	44
Figura 19 - attacco circolare al viso e parata media.....	45
Figura 20 - Percossa di gomito.....	45
Figura 21 - Preparazione alla leva al polso	46
Figura 22 - Leva al gomito	46
Figura 23 - Particolare - Leva al gomito.....	47
Figura 24 - Presa ai due polsi.....	47
Figura 25 - Calcio dritto all'inguine	48
Figura 26 - Liberazione da presa ai polsi	48
Figura 27 - Percossa di gomito.....	49
Figura 28 - Leva al gomito	49
Figura 29 - Presa al collo con una mano.....	50
Figura 30 - Parata alta contro pugno al viso.....	50
Figura 31 - Calcio e leva al polso	51
Figura 32 - Leva al polso con atterramento.....	51
Figura 33 - Presa al collo con due mani	52
Figura 34 - Liberazione da presa al collo con due mani.....	53
Figura 35 - Leva al braccio e al polso.....	53
Figura 36 - Particolare - Leva al braccio e al polso	54
Figura 37 - Colpo di gomito e presa al polso.....	54
Figura 38 - Leva al polso	54
Figura 39 - Presa stretta al collo da dietro.....	55
Figura 40 - Liberazione da presa stretta al collo da dietro	56
Figura 41 - Leva al braccio.	56
Figura 42 - Calcio circolare all'articolazione del ginocchio	57
Figura 43 - Presa lunga da dietro	57

Figura 44 - Immobilizzazione delle braccia	58
Figura 45 - colpo di gomito esterno	58
Figura 46 - Colpo di gomito interno	59
Figura 47 - Presa lunga da dietro con un braccio.....	59
Figura 48 - Presa alla mano	60
Figura 49 - Preparazione per leva al braccio.....	60
Figura 50 - Leva al braccio	61
Figura 51 - Presa alle spalle da dietro	61
Figura 52 - Presa alla mano per liberazione.....	62
Figura 53 - Leva al braccio	62
Figura 54 - Arrotolare una rivista.	68
Figura 55 - La rivista come strumento di difesa.....	68
Figura 56 - Presa alla spalla	68
Figura 57 - Difesa con una rivista	69
Figura 58 - Dettaglio di percossa con rivista.	69
Figura 59 - Presa da dietro	70
Figura 60 - Preparazione percossa con ombrello.....	71
Figura 61 - Percossa con ombrello al gomito	71
Figura 62 - Percossa con ombrello sulla testa	72
Figura 63 - Colpo alla testa con ombrello	72
Figura 64 - Percossa con ombrello	73
Figura 65 - Leva gomito con ombrello	73
Figura 66 - Kubotan	73
Figura 67 - Preparazione al colpo con Kubotan	74
Figura 68 - Colpo alla mano con Kubotan	75
Figura 69 - Colpo all'inguine con Kobutan.....	75
Figura 70 - Particolare - Colpo sulla mano con Kobutan.....	75
Figura 71 - Scippo - La presa della borsa	79
Figura 72 - Scippo - Strappo della borsa	80
Figura 73 - Scippo - Calcio laterale al ginocchio	80
Figura 74 - Scippo - Variante con calcio dritto alla tibia	81
Figura 75 - Scippo - Variante con calcio dritto allo stomaco	81
Figura 76 - Scippo - Variante calcio circolare esterno.....	82
Figura 77 - Scippo - Chiusura su calcio circolare	82
Figura 78 - Scippo - Calcio circolare interno	83
Figura 79 - Scippo - Calcio circolare esterno	83
Figura 80 - Scippo - Calcio laterale	83
Figura 81 - Scippo - Percossa sul braccio	84
Figura 82 - Scippo - Percossa al polso.....	84
Figura 83 - Scippo - Percossa al braccio.....	85
Figura 84 - Scippo - Particolare di percossa al polso	85
Figura 85 - Scippo - Particolare di percossa al braccio.....	85
Figura 86 - Scippo - presa della borsa.....	86
Figura 87 - Scippo - Presa al bavero	86
Figura 88 - Scippo - Leva alla testa	86
Figura 89 - Scippo - Leva alla testa fase di chiusura.....	87
Figura 90 - Scippo - Chiusura a terra	87
Figura 91 - Scippo - Percossa al viso	87

Figura 92 - Caduta frontale fase 2 - Atterraggio	93
Figura 93 - Caduta frontale fase 1 - Partenza da accosciati	93
Figura 94 - Caduta frontale fase 1 - Partenza da ritti	93
Figura 95 - Caduta frontale con rotazione fase 2	93
Figura 96 - Caduta frontale con rotazione fase 1	93
Figura 97 - Caduta frontale con rotazione fase 3	94
Figura 98 - Caduta frontale con rotazione fase 4	94
Figura 99 - Caduta laterale fase di partenza da ritti	94
Figura 100 - Caduta laterale fase di partenza da accosciati	94
Figura 101 - Caduta laterale fase conclusiva	94
Figura 102 - Caduta indietro - Partenza da accosciati	95
Figura 103 - caduta indietro - Partenza da ritti	95
Figura 104 - caduta indietro - Fase intermedia.....	95
Figura 105 - caduta indietro - Fase conclusiva.....	95
Figura 106 - Falciata alla gamba - Presa	96
Figura 107 - falciata alla gamba - Preparazione.....	97
Figura 108 - falciata alla gamba - Esecuzione	97
Figura 109 - Lancio di spalla - Preparazione.....	98
Figura 110 - Lancio di spalla - Parata alta.....	98
Figura 111 - Lancio di spalla - Percossa di gomito.....	99
Figura 112 - Lancio di spalla - Preparazione.....	99
Figura 113 - Lancio di spalla - Proiezione	100
Figura 114 - Lancio di spalla - Immobilizzazione.....	100
Figura 115 - lancio di spalla - Chiusura a terra.....	100
Figura 116 - Falciata alla gamba - Presa alle mani.....	101
Figura 117 - Falciata alla gamba - Liberazione	101
Figura 118 - Falciata alla gamba - Preparazione alla percossa	102
Figura 119 - Falciata alla gamba - Percossa di gomito	102
Figura 120 - Falciata alla gamba - Preparazione alla proiezione	103
Figura 121 - Falciata alla gamba - Proiezione.....	103
Figura 122 - Falciata alla gamba - Immobilizzazione	104
Figura 123 - Falciata alla gamba - Chiusura	104
Figura 124 - Pressione col pollice - Presa.....	108
Figura 125 - Pressione col pollice - Pressione	108
Figura 126 - Pressione col pollice - Percossa	109
Figura 127 - Percossa col pollice - Leva alla spalla	109
Figura 128 - Percossa col pollice - Chiusura.....	109
Figura 129 - Percossa col pollice - Particolare	110
Figura 130 - Percossa col pollice - Presa al collo.....	110
Figura 131 - Percossa col pollice - Pressione	111
Figura 132 - Percossa col pollice - Atterramento	111
Figura 133 - Percossa col pollice - Percossa	111
Figura 134 - Percossa col pollice - Particolare	112
Figura 135 - Immobilizzazione a terra	116
Figura 136 - Immobilizzazione - Percossa al viso	116
Figura 137 - Immobilizzazione - Perdita di contatto	117
Figura 138 - Immobilizzazione - Leva alla testa	118
Figura 139 - Immobilizzazione - Leva al braccio	118

Figura 140 - Immobilizzazione - Calcio alla testa	119
Figura 141 - Immobilizzazione - Preparazione di leva al braccio	119
Figura 142 - Immobilizzazione - Leva al braccio	120
Figura 143 - Immobilizzazione - Presa al braccio.....	120
Figura 144 - Immobilizzazione - leva al braccio fase intermedia.....	121
Figura 145 - Immobilizzazione - leva al braccio fase di chiusura	121
Figura 146 - Immobilizzazione - Preparazione di leva al braccio	122
Figura 147 - Immobilizzazione - Leva al braccio	122
Figura 148 - Immobilizzazione - Leva al braccio	123
Figura 149 - Immobilizzazione - Preparazione leva alla spalla	123
Figura 150 - Immobilizzazione - Leva alla spalla.....	124
Figura 151 - Attacco con bastone.....	128
Figura 152 - Parata alta su attacco di bastone.....	129
Figura 153 - Percossa alla faccia a mano aperta	129
Figura 154 - Preparazione su leva alla spalla	130
Figura 155 - Preparazione su leva alla spalla - Fase intermedia	130
Figura 156 - Leva alla spalla - Preparazione.....	131
Figura 157 - Leva alla spalla - Chiusura a terra	131
Figura 158 - Preparazione alla percossa con bastone.....	131
Figura 159 - Percossa al fianco con bastone	131
Figura 160 - Percossa al viso con la mano aperta	131
Figura 161 - Particolare - Leva al braccio.....	132
Figura 162 - Parata alta su colpo di bastone.....	132
Figura 163 - Percossa di pugno allo stomaco	133
Figura 164 - Calcio dritto	133
Figura 165 - lancio di spalla - Fase di preparazione.....	134
Figura 166 - lancio di spalla.....	134
Figura 167 - Chiusura a terra.....	135
Figura 168 - Colpo di bastone a terra.....	135
Figura 169 - Arma da taglio - Aggressione.....	135
Figura 170 - Arma da taglio - Schivata	135
Figura 171 - Arma da taglio - Parata	135
Figura 172 - Arma da taglio - Presa ai polsi	136
Figura 173 - Arma da taglio - Leva al polso.....	137
Figura 174 - Arma da taglio - Fase di chiusura a terra	137

Sulla difesa personale

*L'autodifesa è la più antica
legge della natura*

John Dryden

La nostra cultura, il nostro modo di vivere, le nostre regole sociali, ci permettono di disciplinare i nostri disaccordi senza dover ricorrere allo scontro fisico.

Nonostante questo, molte volte assistiamo, increduli, a violenze terribili consumate sui più deboli e sui più indifesi.

I fatti di cronaca, purtroppo, lo testimoniano quotidianamente.

La miglior difesa è non trovarsi mai nella condizione di combattere, cercando di evitare il combattimento, cercando in tutti i modi di sedare una disputa con le parole, con il buon senso, con il coraggio di evitare in ogni modo una colluttazione.

La miglior difesa è la prevenzione e in ultima analisi la fuga.

Non sempre però tutto questo è possibile e in determinate circostanze non rimane che soccombere o provare a reagire.

I propri e gli altrui comportamenti, a volte, sono dettati da amor proprio, stupidità, sorpresa, paura e a volte, purtroppo, da inconsapevolezza e sottovalutazione del pericolo.

Da qui la necessità oggettiva di poter disporre di una specifica preparazione, che permetta di affrontare con maggiore tranquillità quelle circostanze, che in determinati contesti possono diventare molto pericolose.

Questo manuale di educazione alla difesa personale non si prefigge lo scopo di creare dei violenti o degli esperti di tecniche micidiali.

Il suo obiettivo è consegnare una serie d'informazioni teoriche e pratiche che possono permettere, nei casi peggiori, di trovare anche un solo spiraglio possibile per difendersi.

La parte pratica ha un duplice obiettivo: formare una serie d'abilità e comprendere profondamente quanto queste possano essere, se esercitate con determinazione, molto efficaci.

La conoscenza delle tecniche crea una consapevolezza personale che deve renderci più cauti quando, non sia mai, ci si trovi nella necessità di decidere cosa fare, se cercare ogni mezzo per sedare la disputa o arrivare allo scontro fisico con un avversario.

Il coraggio non si misura con la forza o con la violenza; i parametri sono molto diversi e passano sicuramente per la razionalità e il buon senso: il coraggioso conta molto sulle proprie capacità ma utilizza la forza e la violenza come ultima estrema possibilità.

In alcuni casi i manuali e i relativi corsi di difesa personale non sono altro che un insieme di tecniche difficili da eseguire, presentate più per stupire che non per funzionare e che presuppongono, molte volte, una serie di conoscenze già acquisite.

In questo caso, al contrario, sono state studiate poche tecniche, semplici, efficaci e immediatamente fruibili, applicabili a una serie di situazioni, le più comuni, esposte soprattutto per essere apprese da persone che non hanno alcuna conoscenza di tecniche da combattimento.

Diventare esperto di difesa personale non significa solo aver acquisito la conoscenza e la padronanza di una serie di tecniche con le quali essere in grado di contrastare un'aggressione.

Significa acquisire una sicurezza che sarà importante per evitare che la controversia si trasformi in scontro fisico.

Difendersi significa limitare al massimo i danni di uno scontro; dobbiamo diventare così esperti da utilizzare lo scontro fisico come ultima scelta disponibile, accettando che, nel caso, abbiamo fallito in tutte le altre possibilità.

È necessario sentirsi consapevoli e responsabili della tragedia che si consuma ogni volta che è compiuta un'aggressione e una violenza.

Per questo deve essere sempre e costantemente evitata.

Le regole sociali

La libertà è il diritto di fare tutto ciò che è permesso dalla legge.

Charles Louis de Secondat barone di Montesquieu.

Una persona che conduce una vita normale potrebbe non trovarsi mai coinvolto in situazioni dove venga meno la possibilità di risolvere una controversia attraverso comportamenti regolati da norme ritenute socialmente adeguate.

La nostra cultura e le nostre regole sociali permettono la soluzione di ogni disputa attraverso buone regole di creanza, etica e razionalità.

Là dove necessario, poi, una serie di strumenti legali ci sono d'aiuto per arrivare a definire le questioni.

Tuttavia, in talune circostanze, la situazione degenera e diventa necessario capire se è il momento di ricorrere alla difesa oppure è ancora possibile fare altre scelte.

È necessario stabilire se siamo in una situazione nella quale la difesa è l'unico mezzo possibile.

La difesa è sancita da regole ben precise.

La regola fondamentale, sancita dal diritto, prevede che nessuno possa recare offesa ad altri, salvo derogare a questa regola, in particolari circostanze, senza per questo commettere un reato.

L'art. 52 del codice penale c.p. prevede che *non è punibile chi ha commesso il fatto per esservi stato costretto dalla necessità di difendere un diritto proprio o altrui contro il pericolo attuale di un'offesa ingiusta, sempre che la difesa sia proporzionale all'offesa.*

Questa norma permette, attraverso i limiti previsti, di poter applicare una difesa appropriata contro un'aggressione.

È necessario *essere stati costretti*.

Non è possibile invocare la legittima difesa quando, pur avendo avuto anche una sola possibilità di evitare la difesa, questa non sia stata tentata. Si deve configurare la situazione di *pericolo attuale*.

Un "pericolo attuale" è tale quando lo stesso è incombente e non è possibile alcuna altra scelta che difendersi o subire.

Intervenire e invocare la legittima difesa se il pericolo è già passato è contrario alla norma, perché si configurerebbe una vendetta, così com'è contrario alla norma intervenire e invocare la legittima difesa nell'ipotesi di un'aggressione futura, perché, in tal caso, possiamo essere tutelati dalle forze dell'ordine.

La difesa deve essere proporzionata all'offesa.

Non è possibile colpire brutalmente chi ci ha solo insultato.

La risposta in questo caso è sproporzionata all'offesa ricevuta.

Una reazione si dice legittima perché esiste la necessità di difendersi e non esiste nessun altro modo di evitare il pericolo.

Senza entrare nell'analisi di quanto previsto dalla legge è necessario evidenziare che dimostrare una legittima difesa potrebbe essere complicato.

Nuovamente è consigliabile cercare soluzioni diverse allo scontro fisico.

L'aggressore

*L'uomo non è né angelo né bestia
e la disgrazia vuole che
chi vuole fare l'angelo finisca col fare la bestia.*

Blaise Pascal

Quando si parla di aggressione il pensiero corre immediatamente ad aggressioni compiute ai danni delle donne a scopi sessuali.

Esistono però altri tipi di aggressione che possono accadere per diverse motivazioni, fra le quali le più comuni possono riguardare il denaro, la vendetta o una manifesta intenzione di nuocere. Più semplicemente, per il trascendere di una piccola lite.

Non esistono motivi razionali del motivo per cui avvengono le aggressioni.

Possono succedere ovunque: in famiglia, per strada, sul luogo di lavoro.

Nessuno, purtroppo, ne è esente, anche se è luogo comune pensare che tali fatti accadano sempre e soltanto ad altri.

Un'aggressore è colui che esercita un'azione violenta, fisica, verbale o psicologica contro un altro individuo per trarne un vantaggio personale.

Solitamente si presenta, durante l'aggressione, in una situazione di vantaggio rispetto all'agredito perché, oltre la propria volontà di compiere l'aggressione, ha prestabilito alcuni fattori:

- ha individuato la vittima;
- ha deciso quando, dove e come compiere l'aggressione.

Potremmo dire che ha un piano organizzato.

L'agredito, al contrario, la subisce ignaro, ne è consapevole nel momento in cui accade e ha la necessità, velocemente, di rispondere in modo appropriato.

La personalità dell'aggressore

Quando non è patologica, può essere sicuramente controllata e ricondotta alla normalità più facilmente delle eventuali situazioni che si presentano con aggressori aventi personalità di questo tipo.

Si possono identificare diverse personalità aggressive, nevrotiche, psicotiche ecc.

Evidenziarne in questo manuale i tratti caratterizzanti, non procurerebbe nessun aiuto ai fini della tecnica della difesa personale.

È sufficiente sapere che un comportamento aggressivo è difficilmente controllabile.

Alcune ragioni dell'aggressione

Per rabbia. La violenza diventa un modo per scaricare le proprie sensazioni di rabbia, disprezzo, odio e frustrazione. L'assalto è caratterizzato da una particolare brutalità.

L'aggressore utilizza molta più forza fisica per commettere l'attacco di quanta sarebbe necessaria per sopraffare e sottomettere semplicemente la vittima.

Per dominazione. L'aggressore cerca di porre la vittima, attraverso minacce verbali, intimidazioni con un'arma o con la forza fisica, in una situazione dalla quale è difficile rifiutarsi o resistergli.

Questo procura nell'aggressore una sensazione rassicurante di potenza e sicurezza tendente a compensare le proprie frustrazioni.

L'attacco di solito premeditato è preceduto da una fantasia ossessiva nella convinzione che, sebbene la vittima possa inizialmente opporre resistenza, una volta sopraffatta si sottometterà con gratitudine.

Per sadismo. L'aggressore riceve soddisfazione e piacere dall'abuso della sua vittima.

Il suo attacco è deliberato, premeditato e calcolato.

Per questo tipo d'aggressione i sentimenti di rabbia e dominazione gli garantiscono un'intensa gratificazione che ottiene dal dominare, offendere, danneggiare e avvilire la vittima.

Per opportunismo. Una delle ragioni più comuni di un'aggressione è il caso. L'opportunità creata dalla possibilità.

Durante il compimento di un altro crimine (furto, rapina ecc.) o il degenerarsi di una lite, si crea l'opportunità di aggredire e il malvivente ne approfitta.

Consequente a liti. È una situazione molto frequente.

Una lite iniziata per motivi futili diventa inaspettatamente un'aggressione.

Trascende solitamente perché l'aggressore non riesce in nessun altro modo a far valere le proprie ragioni.

È semplicemente una questione di scendere a patti con il proprio orgoglio; quando non si riesce a dimostrare le proprie ragioni con il buon senso si pensa di dimostrarle con la violenza.

Per denaro. La situazione più comune è lo scippo, anche se in questo caso non si può parlare di una vera e propria aggressione. In questo caso l'attenzione è spostata sulla *cosa* piuttosto che sulla persona.

I possibili aggressori

Un'aggressione è sempre eseguita da individui che hanno una forte tendenza all'aggressività.

Un'aggressione è sempre e in ogni caso una situazione d'estrema pericolosità.

Malviventi abituali. Sono gli aggressori più pericolosi perché esperti; è difficile da concepire, ma nel loro campo sono dei “professionisti”.

Dobbiamo valutare se il loro obiettivo è la persona o il denaro o un oggetto.

Con un malvivente abituale, che con probabilità è anche armato, la risposta deve essere decisa. Dobbiamo valutare se vale la pena fare a meno di qualche euro oppure rischiare le conseguenze di uno scontro.

Teppisti occasionali. Questo tipo d'aggressioni solitamente è portato da più persone. Difficilmente un solo teppista aggredisce una persona, anche perché i motivi dell'aggressione possono essere, talvolta, veramente superficiali.

Dalla voglia di dimostrare la propria superiorità alla piccola estorsione.

Quando si è aggrediti da più persone, il problema diventa molto serio; se già esiste una difficoltà con un aggressore proviamo a pensare se gli aggressori sono in gruppo.

In questa situazione è impensabile cercare di reagire, mentre è preferibile cercare di calmare gli animi, rinunciando al proprio orgoglio e assecondare tutta la situazione cercando di non mostrare palesemente le proprie paure.

A volte, purtroppo, non esiste altra possibilità che la reazione. Cerchiamo allora di capire chi del gruppo è il leader e concentriamoci su di lui.

Colpiamolo veramente con forza e decisione, sperando che questa reazione freni la reazione degli altri elementi.

Personalità disturbate o alterate. Questo tipo di aggressori generano situazioni incontrollabili perché difficilmente risponderanno al dialogo in modo naturale o quantomeno lo faranno in un modo difficilmente riconducibile alla ragione.

Possono essere personalità alterate per effetto di un abuso d'alcol o da eccitazione da stupefacenti e In questa condizione è possibile che la loro alterazione abbia avuto degli effetti negativi sulle attività motorie, facilitando, per questo, una nostra possibile reazione.

Nel caso di personalità disturbate per problemi psichici è preferibile pensare sempre alla fuga e alla richiesta d'aiuto.

Le tattiche di aggressione

*Non esistono coraggio o paura,
solo coscienza e incoscienza
la coscienza è paura, l'incoscienza è coraggio.*

Alberto Moravia

Le tattiche utilizzate dagli aggressori possono essere di vario genere, ma in ogni caso i tratti delineanti un'aggressione passano per alcune fasi caratteristiche.

Selezione della vittima. La vittima è selezionata in base alle motivazioni personali dell'aggressore.

Può essere preselezionata (*selezione della vittima studiata a tavolino*) o semplicemente occasionale (*vittima selezionata per opportunità*). In ogni caso, l'aggressore attenderà che la potenziale vittima sia vulnerabile e/o isolata.

Aggressione. È questo il momento tipico dell'aggressione: in questa fase si consuma la violenza. L'aggressore mantiene il controllo della vittima attraverso le minacce e la forza fisica.

Quando l'aggressione si è realizzata per denaro, l'aggressore solitamente si disinteressa velocemente della persona perché il suo obiettivo è totalmente differente; l'aggressione in questo caso si concretizza solo nel caso in cui la vittima non ceda all'estorsione.

Non è detto che l'aggressione si consumi immediatamente; in alcuni casi, quando ad esempio il luogo non è confacente per l'aggressore, si possono esercitare delle insistenze sulla probabile vittima inducendola a farsi accompagnare, per esempio sotto la minaccia di un'arma.

In altri casi la vittima è immediatamente sorpresa e sopraffatta.

Rilascio. È la fase finale di un'aggressione.

In casi di particolare violenza, è proprio in questa fase che l'aggressore prende decisioni "estreme", come punire ulteriormente la vittima fisicamente decidendo anche se rilasciarla o meno.