



MGA – FIJLKAM
Programma di 1° livello

Obiettivi: Il 1° livello di MGA, della durata di 36 ore, è destinato ai tecnici della FIJLKAM a partire dagli Aspiranti Allenatori. Con questo programma potranno acquisire le nozioni di insegnamento pratico e teorico per strutturare e tenere un corso di difesa personale “basic” destinato alle persone comuni che si affacciano per la prima volta a questa materia.

Materie:

1) ATTIVITA' MOTORIA PROPEDEUTICA ALL'AUTODIFESA

- Esercizi di sensibilità
- Esercizi propedeutici

2) BASI FONDAMENTALI

- Posizioni del corpo
- Posizioni di guardia in piedi:
 - alta
 - media
 - bassa
- Spostamenti del corpo
- Squilibri
- Tecniche di schivata
- Tecniche di parata
- Tecniche di caduta mediante rotolamento
- Tecniche per colpire con :
 - gli arti superiori
 - a mano aperta
 - con il pugno
 - con il gomito
 - gli arti inferiori
 - di piede
 - di ginocchio
- – indici di prevenzione: visione a tunnel, visione periferica, fuga ragionata

3) TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESA AI POLSI

4) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI

- Leva al gomito (Ikkyo – controllo del gomito con determinazione)
- Flessione del braccio all'indietro (Shiho Nage – proiezione in quattro direzioni)
- Avvitamento del polso verso l'interno ed in alto (Kote Hineri)
- Torsione del polso all'esterno (Kote Gaeshi)
-

5) AZIONI DI CONCATENAMENTO DELLE LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI

6) TECNICHE DI DIFESA

- Contro prese e avvolgimenti con le braccia statiche ed in movimento:
 - o in posizione frontale
 - o in posizione laterale
 - o in posizione posteriore
- Contro attacchi a distanza:
 - o con braccia
 - o con gambe
 - o con corpi contundenti

7) ELEMENTI DI BASE ALLA DIFESA DA TERRA DA AGGRESSIONE

- posizione di guardia
- elementi di difesa passiva ed attiva

8) TECNICHE DI CONTENIMENTO CONTROLLO DELL'AVVERSAIO

9) ELEMENTI DI DIRITTO APPLICATI ALL'AUTODIFESA

10) ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATI ALL'AUTODIFESA