



COMITATO REGIONE LOMBARDIA  
METODO GLOBALE AUTODIFESA  
"MGA - FIJLKAM"



Milano 06 ottobre 2015

CIRCOLARE MGA N° 5 / 2015

Corso di **1° Livello – 2° Livello**, rivolto a tutti i tecnici ( Asp. Allenatori compresi) da svolgersi in  
**1° LIVELLO 36 ore, 2° LIVELLO 24 ore.**

Chi è interessato al corso, comunicare tempestivamente l'adesione al Fiduciario Regione Lombardia, M° Giuliano Invernizzi, compilando e inviare a mezzo e mail [info.MGA.crl@gmail.com](mailto:info.MGA.crl@gmail.com) il modulo in allegato. Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di 30 iscritti.

**Possono partecipare tutti i Tecnici tesserati FIJLKAM per l'anno in corso con la qualifica da Asp. Allenatore in poi , e siano passati 2 anni dall'Abilitazione al 1° livello per accedere al 2° livello.**

**Costo del corso:** da pagarsi tramite bonifico bancario intestato a;  
Comitato Regionale Lombardia FIJLKAM specificando (Corso Abilitazione 1° o, 2° Livello MGA), presso la BNL Agenzia 8 Milano Conto Corrente 140045 ABI 1005 – CAB 1608 )  
CODICE - IBAN = IT69B0100501608000000140045

Oppure in sede del corso

## INIZIO CORSO

**SABATO** 07 NOVEMBRE Dalle 14,00 alle 19,00

**DOMENICA** 08 NOVEMBRE Dalle 9,00 alle 12,00 – 14,00 alle 18,00

**SABATO** 21 NOVEMBRE Dalle 14,00 alle 19,00

**LE SUCCESSIVE DATE SARANNO COMUNICATE IN SEDE DEL CORSO**

**IL CORSO SI SVOLGERA PRESSO LA PALESTRA SCUOLE MEDIE VICINO AL**

**PALAZZETTO DELLO SPORT DI CISERANO VIA CABINA**

**Per il programma ed i costi vedi circolare Federale, sotto esposta**

Il Presidente Regione Lombardia FIJLKAM  
M° Ben. Giacomo Rossini

Il Fiduciario Regione Lombardia FIJLKAM  
M° Giuliano Invernizzi

Per informazioni M° Invernizzi Giuliano [info.MGA.crl@gmail.com](mailto:info.MGA.crl@gmail.com)



MGA – FIJLKAM  
**Programma di 1° livello**

**Obiettivi** : Il 1° livello di MGA è destinato ai tecnici della FIJLKAM a partire dalla qualifica di Asp. Allenatore. Questo programma fornisce le conoscenze teoriche e le capacità pratiche necessarie a strutturare e gestire un corso “basic” di difesa personale destinato a coloro che non possiedono alcun tipo di competenza in questo ambito.

**Argomenti** :

- 1) ATTIVITA' MOTORIA PROPEDEUTICA ALL'AUTODIFESA
  - Esercizi di sensibilità
  - Esercizi propedeutici
- 2) 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
- 3) TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESE AI POLSI
- 4) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI
  - Leva al gomito ( Hiji Kime Osae – “controllo del gomito con determinazione” )
  - Leva alla spalla ( Shiho Nage – “proiezione su quattro direzioni” )
  - Torsione del polso verso l'interno/alto ( Kote Hineri )
  - Torsione del polso verso l'esterno ( Kote Gaeshi )
- 5) AZIONI DI CONCATENAMENTO DELLE LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI
- 6) TECNICHE DI DIFESA
  - Contro prese e avvolgimenti con le braccia, eseguite in maniera statica ed in movimento:
    - \* in posizione frontale - in posizione laterale - in posizione posteriore
  - \* Contro attacchi a distanza: con braccia - con gambe - con corpi contundenti
- 7) ELEMENTI DI BASE PER LA DIFESA A TERRA
  - posizione di guardia
  - elementi di difesa passiva ed attiva
- 8) TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONE E CONTROLLO DELL'AVVERSARIO
- 9) ELEMENTI DI DIRITTO APPLICATI ALL'AUTODIFESA
- 10) ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATI ALL'AUTODIFESA



## MGA – FIJKAM

### Programma di 2° livello



**Obiettivi :** Il 2° livello di MGA è destinato ai tecnici della FIJKAM in possesso almeno della qualifica di Allenatore. Questo programma fornisce le conoscenze teoriche e le competenze pratiche necessarie a strutturare e a gestire un corso *intermediate* di difesa personale, destinato ai possessori del livello “basic” o a coloro che abbiano già acquisito le tecniche fondamentali di un’arte marziale.

### Argomenti :

#### 6) FONDAMENTALI

Tecniche per colpire con : gli arti superiori - a mano aperta - con il pugno - con il gomito

- \* gli arti inferiori - di piede - di ginocchio
- \* Tecniche di proiezione e di trascinamento a terra

2)TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESE AI POLSI, CON APPLICAZIONE SUCCESSIVA DI PERCOSSA

3)LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI CON APPLICAZIONE SUCCESSIVA DI PERCOSSA

4)AZIONI DI CONCATENAMENTO DELLE LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI

5) TECNICHE DI DIFESA CON L’UTILIZZO DI PERCOSSE DI DISTURBO

- Contro prese e avvolgimenti con le braccia, eseguite in maniera statica e dinamica:
  - in posizione frontale
  - in posizione laterale
  - in posizione posteriore
- Contro attacchi a distanza:
  - con braccia
  - con gambe
  - con corpi contundenti
  - con armi improprie da taglio
  - con armi improprie da fuoco

6) TECNICHE DI DIFESA DA TERRA

7) TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONE E CONTROLLO DELL’AVVERSARIO

8) ELEMENTI DI DIRITTO APPLICATI ALL’AUTODIFESA

9) ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATI ALL’AUTODIFESA



# METODO GLOBALE AUTODIFESA MGA - FIJLKAM ” REGOLAMENTO PER L'ANNO 2014-2015



## 1) INTRODUZIONE

Il programma tecnico multidisciplinare di MGA, rappresenta la sintesi di alcune tecniche di Aikido, Ju Jitsu, Judo, Karate, Lotta e Sumo riunite in un solo metodo. La Federazione, attraverso il suo insegnamento, ha ritenuto di fornire a tutti gli Insegnanti Tecnici la possibilità di arricchire ed ampliare il proprio bagaglio culturale con la conoscenza di questa attività di grande richiamo ed interesse.

## 2) NORME GENERALI

L'insegnamento di MGA prevede tre livelli di insegnamento:

1) **Il 1° livello di MGA** è destinato ai tecnici della FIJLKAM a partire dalla qualifica di Aspirante Allenatore. Questo programma fornisce le conoscenze teoriche e le capacità pratiche necessarie a strutturare e gestire un corso “basic” di difesa personale destinato a coloro che non possiedono alcun tipo di competenza in questo ambito;

2) **Il 2° livello di MGA** è destinato ai tecnici della FIJLKAM a partire dalla qualifica di Aspirante Allenatore con almeno due anni di permanenza nel 1° livello

.Questo programma fornisce le conoscenze teoriche e le competenze pratiche necessarie a strutturare e a gestire un corso “intermediate” di difesa personale, destinato ai possessori del livello “basic” o a coloro che abbiano già acquisito le tecniche fondamentali di un'arte marziale;

3) **Il 3° livello di MGA** è destinato ai tecnici della FIJLKAM a partire dalla qualifica di Istruttore. Questo programma fornisce le competenze necessarie a strutturare e gestire un corso “advanced” di difesa personale destinato alle persone che nell'ambito della loro professione si avvalgono di questo tipo di attività. Questo livello mira all'apprendimento di tecniche di autodifesa specifiche per gli addetti alla sicurezza, per le Forze di Polizia e per le Istituzioni Militari. Tale programma è predisposto ad essere integrato a seconda delle esigenze specifiche eventualmente provenienti da entità con diverse finalità giuridiche e istituzionali.

Per quanto attiene ai praticanti possono essere inquadrati come Non Agonisti (“NA”), mediante uno specifico tesseramento proprio per l'Autodifesa il cui costo sarà di € 12,00



### 3) ORGANIZZAZIONE

Per una più logica progressione nell'apprendimento di MGA, l'organizzazione dei Corsi sarà suddivisa nel seguente modo:

a. **Corso per l'abilitazione al 1° livello (Corso Regionale), a partire dalla qualifica di Aspirante Allenatore;**

b. **Corso per l'abilitazione al 2° livello (Corso Regionale), a partire dalla qualifica di Aspirante Allenatore con almeno due anni di permanenza nel 1° livello**

; c. Corso per l'abilitazione al 3° livello (Corso Nazionale), a partire dalla qualifica di Istruttore. Tutti gli Insegnanti Tecnici abilitati all'insegnamento dell'MGA di 1° e 2° livello dovranno partecipare al Corso di Aggiornamento Regionale annuale.

Gli Insegnanti Tecnici abilitati all'insegnamento dell'MGA di 3° livello dovranno partecipare al Corso di Aggiornamento Nazionale annuale.

### 4) DURATA

I Corsi sono articolati come segue:

•1° livello 36 ore comprensive di lezioni ed esame finale;

•2° livello 24 ore comprensive di lezioni ed esame finale;

•3° livello 24 ore comprensive di lezioni ed esame finale

•**Corso di Aggiornamento obbligatorio Regionale e Nazionale 6 ore.**

Le ore saranno distribuite in più giorni festivi e prefestivi a discrezione degli organizzatori.

### 5) REQUISITI DI AMMISSIONE

Possono accedere al Corso di 1° livello tutti gli Insegnanti Tecnici di Judo, Lotta, Karate, Ju Jitsu, Aikido e Sumo a partire dagli Aspiranti Allenatori purché tesserati per l'anno in corso ed in possesso della relativa Licenza Federale. Possono accedere al Corso di 2° livello, solo coloro già abilitati al livello precedente, in possesso almeno della qualifica di Aspirante Allenatore con due anni di permanenza nel primo livello ed in regola con il tesseramento e l'aggiornamento annuale.

Possono accedere al Corso di 3° livello, solo coloro già abilitati ai due livelli precedenti, in possesso almeno della qualifica di Istruttore e con provata esperienza all'insegnamento della difesa personale.



## 6) CORSI DI ABILITAZIONE 1° E 2° LIVELLO E DI AGGIORNAMENTO REGIONALE

I Docenti dei Corsi sono nominati dalla Commissione Nazionale MGA su richiesta del Presidente del Comitato Regionale.

Tale richiesta deve essere trasmessa alla Segreteria del Settore Arti Marziali (artimarziali@fijlkam.it), almeno 30 giorni prima dell'inizio del Corso

. Il Docente designato è il Direttore del Corso, oltre ad essere il Docente della Parte Specifica.

Il Presidente del Comitato Regionale, d'intesa con il Direttore del Corso, per motivi di carattere didattico (es. elevato numero dei partecipanti), può richiedere la collaborazione di un altro Docente federale (aggiunto), sempre indicato dalla Commissione Nazionale MGA.

**La Commissione di Esame di 1° e 2° livello è composta del Presidente del Comitato Regionale organizzatore che la presiede e di due componenti, uno dei quali è il Direttore del Corso, l'altro è nominato dal Presidente Federale.**

## 7) CORSI DI ABILITAZIONE 3° LIVELLO E DI AGGIORNAMENTO NAZIONALE

Il Corso MGA per l'abilitazione al 3° livello è organizzato per Bando di Concorso Nazionale e viene programmato ogni due anni. Il Corso di Aggiornamento Nazionale per i Tecnici abilitati al 3° livello si svolgerà

annualmente. La docenza sarà a cura della Commissione Nazionale che, potrà essere affiancata da altri Docenti Federali.

## 8) ATTESTATO

**La Federazione provvederà ad inviare un attestato a tutti coloro che avranno conseguito l'abilitazione all'insegnamento del 1°, 2° o 3° livello del Metodo globale di Autodifesa MGA FIJLKAM.** Saranno inviati, a cura della Segreteria federale, bollini comprovanti l'aggiornamento annuale da applicare sull'attestato

## . 9) QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**-Corsi di 1°, 2° e 3° livello: € 150,00**

**-Corso di Aggiornamento annuale obbligatorio (Regionale e Nazionale): € 50,00.**

Le quote sopra riportate, detratte le spese relative, vengono incamerate dagli organizzatori.

## 10) DOCENTI: RIMBORSI PER CORSI REGIONALI

L'indennità di docenza oraria è fissata nella Tabella Rimborsi Federali 2013-2016 pubblicata nel sito federale alla pagina:

La Federazione/Comunicazioni Federali/Comunicati/Comunicato n.2 – 2013.

Per tutti i Docenti convocati vanno aggiunte le eventuali spese di viaggio e di soggiorno.