

**METODO GLOBALE AUTODIFESA
MGA - FIJLKAM ”
REGOLAMENTO PER L'ANNO 2013-2014**

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 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;

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 Allenatore;
- 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 Allenatore 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 dal 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.

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.

MGA – FIJLKAM

Programma di 1° livello

Obiettivi : Il 1° livello di MGA 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

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 IMMOBILIZZAZIONE E CONTROLLO DELL'AVVERSARIO

9) ELEMENTI DI DIRITTO APPLICATI ALL'AUTODIFESA

10) ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATI ALL'AUTODIFESA

MGA – FIJLKAM

Programma di 2° livello

Obiettivi : Il 2° livello di MGA è destinato ai tecnici della FIJLKAM a partire dagli Allenatori. Con questo programma potranno acquisire le nozioni di insegnamento pratico e teorico per strutturare e tenere un corso di difesa personale “intermediate” destinato alle persone che hanno acquisito già il livello “basic” o con una buona esperienza di pratica nelle arti marziali.

Materie :

1) BASI FONDAMENTALI

- Tecniche di proiezione e di trascinamento a terra
- Approfondimento delle tecniche di percossa con braccia e gambe

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

3) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI

- Leva al braccio con doppia torsione (polso-gomito) - Nikkyo

4) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI CON APPLICAZIONE SUCCESSIVA DI PERCOSSA

5) AZIONI DI CONCATENAMENTO DELLE LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI

6) TECNICHE DI DIFESA CON L'UTILIZZO DI PERCOSSE DI DISTURBO

- 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

- o con armi improprie da taglio

- o con armi improprie da fuoco

7) TECNICHE DI DIFESA DA TERRA DA AGGRESSIONE

8) TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONE E CONTROLLO DELL'AVVERSARIO

9) ELEMENTI DI DIRITTO APPLICATI ALL'AUTODIFESA

10) ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATI ALL'AUTODIFESA