

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 – FIJLKAM

## Programma di 2° livello

**Obiettivi** : 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.

### **Argomenti** :

#### 1) 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 2009-2010**

1) INTRODUZIONE

Il programma tecnico multidisciplinare di MGA, rappresenta la sintesi di alcune tecniche di Aikido, Ju Jitsu, Judo, Karate e Lotta 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 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;

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 € 10,00.**

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 Interregionale), a partire dalla

qualifica di **Istruttore**.

Tutti gli Insegnanti Tecnici abilitati all'insegnamento dell' MGA dovranno partecipare ad almeno **un Corso Annuale di Aggiornamento Regionale**.

#### 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 6 ore di lezioni.**

Le ore saranno distribuite in più giorni festivi e prefestivi a discrezione del Presidente del Comitato Regionale che lo organizza.

#### 5) REQUISITI DI AMMISSIONE

Possono accedere al Corso di 1° livello tutti gli Insegnanti Tecnici di **Judo, Lotta, Karate, Ju Jitsu e Aikido** 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 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 e con provata esperienza all'insegnamento della difesa personale.

#### 6) DOCENTI

Il Docente sono nominati dalla Commissione Nazionale su richiesta del Presidente del Comitato Regionale.

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

Il Docente Federale 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 (aggiunto), sempre indicato dalla Commissione Nazionale MGA.

#### 7) COMMISSIONE D'ESAME/ESAMI

La Commissione di Esame è composta dal Presidente del Comitato Regionale organizzatore che la presiede e di due componenti, uno dei quali è obbligatoriamente il Direttore del Corso.

Il secondo componente sarà il Docente aggiunto, se previsto, oppure uno dei Docenti Federali che sarà scelto dalla Commissione Nazionale MGA.

#### 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.

#### 9) QUOTE DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione per il Corso di 1° livello è fissata in € 150,00 per gli Asp. Allenatori, Allenatori e gli Istruttori e in € 100,00 per i Maestri.

La quota di partecipazione per il Corso di 2° livello è fissata in € 150,00 per gli Allenatori e gli Istruttori e in € 100,00 per i Maestri.

La quota di partecipazione per il Corso di 3° livello è fissata in € 150,00 per gli Istruttori e per i Maestri.

La quota di partecipazione al Corso di **Aggiornamento annuale obbligatorio** è fissata in € 50,00 per tutti gli Insegnanti Tecnici ed è comprensiva di:

- Materiale didattico
- Lezioni
- Esame
- Attestato

Le entrate, detratte le spese di organizzazione (acquisto testi e materiale didattico, docenze, ecc.), sono incamerate dal Presidente del Comitato Regionale.

#### 10) DOCENTI: RIMBORSI

L'indennità di docenza oraria è fissata in € 25,00 lordi per un massimo di 32 ore. Nel caso di utilizzo di due Docenti, l'indennità spettante sarà sempre di € 25,00 l'ora ma non possono superare le 44 ore complessive (32 ore per il Docente Direttore del Corso più 12 ore per il Docente aggiunto).

La Parte Generale (Elementi di Diritto Penale/2 ore ed Elementi di Psicologia applicata all'autodifesa/2 ore) sarà svolta da Professionisti delle rispettive materie, ai quali verrà riconosciuta l'indennità di docenza di € 50,00 l'ora.

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

Al Docente convocato per svolgere le funzioni di secondo componente della Commissione d'esame verrà attribuita una indennità pari a 6 h d'insegnamento, il cui programma sarà concordato con il Direttore del Corso.