

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 :

11) BASI FONDAMENTALI

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

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

13) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI

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

14) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI CON APPLICAZIONE SUCCESSIVA DI PERCOSSA

15) AZIONI DI CONCATENAMENTO DELLE LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI

16) 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

MGA – FIJLKAM

Programma di 3° livello

Obiettivi : Il 3° livello di MGA, della durata di 24 ore, è destinato ai tecnici della FIJLKAM a partire dagli Istruttori. Con questo programma potranno approfondire le nozioni di insegnamento pratico e teorico per strutturare e tenere un corso di difesa personale “advanced” destinato alle persone che professionalmente si interessano a questa materia per compiti istituzionali o privati.

Questo approfondimento sarà rivolto all’apprendimento di tecniche e metodologie di autodifesa applicabili all’addestramento più specifico per addetti alla sicurezza, Forze di Polizia e Istituzioni Militari. Tale programma sarà finalizzato e predisposto ad essere di volta in volta integrato a seconda delle esigenze specifiche dettate dalla richiesta di corsi provenienti da entità con diverse finalità giuridiche e istituzionali.

Fondamentale per prendere parte al Corso di 3° livello risulta la completa padronanza delle metodologie tecniche inerenti al 1° e 2° livello.

Materie :

17) TECNICHE DI LIBERAZIONE

- Da prese al corpo con le mani
- Da avvolgimento con le braccia al corpo
- Da azioni di leva e torsione alle braccia e alle gambe
- Da azioni di strangolamento

18) APPLICAZIONE DIFENSIVA DELLE LEVE ARTICOLARI

- Controllo dell’aggressore in fase statica (bloccaggi) e dinamica (trasporto in sicurezza)
- Passaggio da un’azione difensiva ad un’altra (concatenamenti in azione o per reazione)
- Lussazione giustificata

3) TECNICHE DI DIFESA DA TUTTE LE DIREZIONI

- Contro una o più persone
- In ambienti aperti o chiusi
- A mani nude e/o con l’utilizzo di attrezzi in dotazione o di fortuna
- In azione su aggressione a terzi
- In posizione da seduti e a terra

4) TECNICHE DI DIFESA SPECIFICA CONTRO AGGRESSORE/I ARMATO/I

5) STUDIO DELLE CARATTERISTICHE DELLE ARMI UTILIZZATE PER OFFESA

6) APPROFONDIMENTO SULLA PSICOLOGIA DELL’AGGRESSORE

7) APPROFONDIMENTO SULLA CASISTICA PROCESSUALE PRO E CONTRO L’AZIONE DI DIFESA