

# 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
  
- 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