

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