

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