

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