

MG A - FIJLKAM
Programma di - 1° livello -

Materie caratterizzanti:

□ **TECNICHE DI AUTODIFESA.**

Fase preparatoria.

1. ATTIVITA' MOTORIA PROPEDEUTICA ALL'AUTODIFESA:

- posizioni del corpo (Shizei);
- posizioni di guardia in piedi (Kamae):
 - alta (Jodan);
 - media (Chudan);
 - bassa (Gedan).
- spostamenti del corpo (Shintai);
- squilibri (kuzushi);
- tecniche di schivata (Kawashi – Waza);
- tecniche di parata (Uke - Waza).

2. TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESA AI POLSI

3. LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI (Kansetsu – Waza):

- leva al gomito (Hiji Kime Osae);
(controllo del gomito con determinazione);
- flessione del braccio all'indietro(Shiho Nage);
(proiezione in quattro direzioni);
- avvvitamento del polso verso l'interno ed in alto (Kote Hineri);
- rovesciamento del polso all'esterno (Kote Gaeshi).

4. CONCATENAMENTO DELLE LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI.

5. INTRODUZIONE ALLE TECNICHE DI CADUTA (Ukemi Waza) MEDIANTE ROTOLAMENTO.

Fase applicativa a:

6. DIFESA DA AGGRESSIONE CON:

- pugni ;
- bastone ;
- coltello (siringa , bottiglia , arma occasionale) ;
- calci ;
- minaccia con pistola di fronte o alle spalle .

7. TECNICHE DI DIFESA DA AGGRESSIONE FRONTALE.

- **L'aggressore tira con una mano;**
- **L'aggressore spinge con una mano;**
- **L'aggressore tira con due mani;**

- L'aggressore spinge con due mani.

8. TECNICHE DI DIFESA DA AGGRESSIONE ALLE SPALLE.

L'aggressore attacca:

- tirando un polso;
- al collo per strangolare con:
 - un braccio;
 - due braccia.
- al torace:
 - lasciando le braccia libere;
 - bloccando un braccio;
 - " " due braccia.
- allo scopo di far girare l'agredito per un attacco successivo tirando per una spalla.

9. ESERCIZI PROPEDEUTICI ALLA DIFESA DA TERRA DA AGGRESSIONE:

- posizione di guardia a terra.

□ METODOLOGIA DIDATTICA SPECIFICA.

- Esercizi di sensibilità.
- Apprendimento istintivo di " *MOGA - FIJLKAM* ".
- Esercizi propedeutici proposti come giochi didattici.
- Caratteristiche generali della lotta "corpo a corpo".
- Applicazione delle tecniche di Autodifesa a schemi di lotta non codificati.

□ METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO (Geiko).

- Lavoro tonificante mediante stimoli allenanti finalizzati all'assimilazione delle tecniche di base.
- Lavoro dinamico, con partner, eseguito senza resistenza (Sotai Renshyu).
- Lavoro dinamico, con partner, eseguito con resistenza ... (Kakari Geiko).
- Allenamento all'opportunità (Yaku Soku Geiko).

Materie complementari:

ELEMENTI DI DIRITTO PENALE.

- La difesa legittima;
- Percosse;
- Lesione personale;
- Omicidio preterintenzionale.

ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATA ALL'AUTODIFESA.

- Le aggressioni;
- L'aggressore;
- L'aggredito;
- Reazioni psicologiche alle aggressioni.

MCJKA - FIJLKAM **Programma di - 2° livello -**

Materie caratterizzanti:

□ **TECNICHE DI AUTODIFESA.**

Fase preparatoria.

1. ATTIVITA' MOTORIA PROPEDEUTICA ALL'AUTODIFESA:

- posizioni del corpo (Shizei);
- posizioni di guardia in piedi (Kamae):
 - alta (Jodan);
 - media (Chudan);
 - bassa (Gedan).
- spostamenti del corpo (Shintai);
- squilibri (kuzushi);
- tecniche di schivata (Kawashi – Waza);
- tecniche di parata (Uke - Waza).

2. TECNICHE DI PERCUSSIONE (Ate – Waza).

Arti superiori:

- schiaffo (Binta);
- palmo della mano - parte bassa (Teisho);
- pugno (Tsuki);
- gomito (Empi).

Arti inferiori:

- ginocchio (Hiza);
- piede (Ashi);
- calci (Keri).

Fase applicativa con l'esecuzione di percussioni e/o proiezioni, a :

3. TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESA AI POLSI.

4. LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI (kansetsu - Waza):

- leva al gomito (Atemi de Hiji Kime Osae);
(controllo del gomito con determinazione);
- flessione del braccio all'indietro(Atemi de Shiho Nage);
(proiezione in quattro direzioni);
- avvistamento del polso verso l'interno ed in alto (Atemi de Kote Hineri);
- rovesciamento del polso all'esterno (Atemi de Kote Gaeshi).

5. CONCATENAMENTO DELLE LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI E

TECNICHE DI CADUTA (Ukemi Waza).

6. DIFESA DA AGGRESSIONE CON:

- pugni;
- bastone;
- coltello (siringa , bottiglia , arma occasionale);
- calci;
- minaccia con pistola di fronte o alle spalle.

7. COMBINAZIONI DI LEVE ARTICOLARI PER ATTACCHI SUCCESSIVI

(Renraku-Waza).

8. TECNICHE DI DIFESA DA AGGRESSIONE FRONTALE:

- L'aggressore tira con **una mano**;
- L'aggressore spinge con **una mano**;
- L'aggressore tira con **due mani**;
- L'aggressore spinge con **due mani**.

9. TECNICHE DI DIFESA DA AGGRESSIONE ALLE SPALLE.

L'aggressore attacca:

- tirando un polso;
- al collo per strangolare con:
 - un braccio;

- due braccia.
- al torace:
 - lasciando le braccia libere;
 - bloccando un braccio;
 - “ ” due braccia.
- per atterrare tirando indietro;
- allo scopo di far girare l’agredito per un attacco successivo tirando per una spalla.

10. DIFESA DA TERRA DA AGGRESSIONE.

11. TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONE E DI CONTROLLO.

□ METODOLOGIA DIDATTICA SPECIFICA.

- Esercizi di sensibilità.
- Apprendimento istintivo di " **MOGA - FIJKAM** ".
- Esercizi propedeutici proposti come giochi didattici.
- Caratteristiche generali della lotta "corpo a corpo".
- Applicazione delle tecniche di Autodifesa a schemi di lotta non codificati.

□ METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO (Geiko).

- Lavoro tonificante mediante stimoli allenanti finalizzati all'assimilazione delle tecniche proposte.
- Lavoro dinamico, con partner, eseguito senza resistenza (Sotai Renshyu).
- Lavoro dinamico, con partner, eseguito con resistenza ... (Kakari Geiko).
- Allenamento all'opportunità (Yaku Soku Geiko).