

MGA - FIJLKAM
Programma di - 2° livello -

Materie caratterizzanti:

q 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.

q METODOLOGIA DIDATTICA SPECIFICA.

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

q METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO (Geiko).

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