

**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 - 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 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).