

Olimpic Center Judo

Telese Terme

Salvatore Di Paola

delegato provinciale della F.I.J.L.K.A.M.,
Federazione sportiva del C.O.N.I.
per le discipline da combattimento,

CORSO DI DIFESA PERSONALE per studentesse dell'Istituto Telesi@

1. La F.I.J.L.K.A.M.
2. Metodo Globale Autodifesa – M.G.A. F.I.J.L.K.A.M.
3. Norme Generali
4. Programma di 1° livello - M.G.A. F.I.J.L.K.A.M.
5. Ipotesi progettuale.
6. Docenti
7. Strutture convenzionate
8. Certificazioni

1. La F.I.J.L.K.A.M.

La FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate ed Arti Marziali) ha compiuto il 18 gennaio 2002 i primi cento anni di vita.

Compiti e finalità della FIJLKAM sono esaurientemente esposti nello Statuto: la Federazione è costituita dalle Società, dalle Associazioni e dagli Organismi affiliati che svolgono, senza scopo di lucro, le attività sportive e promozionali del Judo, della Lotta, del Karate, del Ju Jitsu, dell'Aikido e del Sumo, e che riconosce le lotte tradizionali *S'Istrumpa* e *Capoeira*.

La FIJLKAM ha quindi il compito istituzionale di promuovere, organizzare, disciplinare e diffondere gli sport controllati dalla International Judo Federation (IJF), dalla Fèdération Internationale des Luttes Associées (FILA), dalla World Karate Federation (WKF) e dalla International Sumo Federation (ISF) alle quali è affiliata e dalle quali è riconosciuta come unica rappresentante in Italia.

La FIJLKAM è Associazione a carattere nazionale senza scopo di lucro e, ai sensi del Decreto Legislativo n. 242 del 23 luglio 1999, gode di personalità giuridica di diritto privato.

La FIJLKAM è la sola federazione riconosciuta ed autorizzata CONI a disciplinare e gestire in Italia l'attività sportiva e promozionale (nelle discipline che abbiamo prima indicate) ed a rappresentarla all'estero.

Quanto abbiamo esposto, sintesi dei primi quattro articoli dello Statuto Federale, indica che l'attività della FIJLKAM è finalizzata alla pratica, alla diffusione ed alla valorizzazione di discipline sportive che, pur nettamente distinte, sono omogenee ed assimilabili fra di loro.

Si tratta, infatti, di sport appartenenti tutti a quelle attività che il CIO definisce di *difesa* che, forse più propriamente, vengono anche catalogati come *sport di combattimento*. Infatti in essi si registra equilibrio fra azioni difensive e azioni nettamente offensive.

2. METODO GLOBALE AUTODIFESA "MGA - FIJLKAM "

Il Metodo Globale di autodifesa della FIJLKAM è un programma tecnico multidisciplinare ideato per fornire ai suoi praticanti un valido sistema di difesa e che si basa sui principi di flessibilità e di cedevolezza su cui si fondano tutte le arti marziali. Rappresenta una equilibrata sintesi delle tecniche più efficaci derivate dalle discipline di combattimento volte alla difesa, nella fattispecie Aikido, Ju Jitsu, Judo, Karate e Lotta riunite in un solo metodo, trasformando a proprio vantaggio le energie impiegate dall'aggressore.

La peculiarità caratterizzante l'M.G.A. è che è stato elaborato nel pieno rispetto dell'art. 52 del C.P. ed in previsione di tutte le situazioni che potrebbero configurare il reato di eccesso di legittima difesa.

Per le sue stesse peculiarità il M.G.A. è stato ritenuto dal Ministero dell'Interno metodo per la preparazione all'autodifesa e da utilizzarsi nella formazione e nell'aggiornamento del personale.

Parimenti l'amministrazione della Polizia Penitenziaria, tramite il Ministero della Giustizia, ha stipulato una convenzione con la F.I.J.L.K.A.M. per l'effettuazione di Corsi per il personale dipendente.

Ancora, il MGA è nei programmi di formazione degli agenti della Scuola Regionale di Polizia Municipale di Benevento.

3. NORME GENERALI

L'insegnamento di MGA prevede due livelli di difficoltà:

il 1° livello è destinato a praticanti iniziali, con finalizzazioni di difesa per le principali aggressioni più comuni e con tecniche di base semplici e di facile esecuzione;

il 2° livello, che prevede l'esecuzione delle tecniche studiate con il livello di base con l'aggiunta di tecniche di percussione, è destinato ad individui con qualità fisiche alte e medio-alte, in grado di apprendere schemi motori più evoluti e di sostenere maggiori carichi di lavoro sia generale che specifico.

4. Programma di - 1° livello - MGA - FIJLKAM

Materie caratterizzanti:

TECNICHE DI AUTODIFESA

Fase preparatoria.

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);
avvitamento 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 " MGA - 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).

5. IPOTESI PROGETTUALE

Il corso di 1° Livello – M.G.A. ha la durata di 16 ore per le azioni tecniche di autodifesa.

6. DOCENTI

Le lezioni saranno tenute da Docenti abilitati dalla F.I.J.L.K.A.M. all'insegnamento del Metodo Globale Autodifesa

7. STRUTTURE CONVENZIONATE

Le lezioni si svolgeranno in palestre attrezzate e regolarmente affiliate alla F.I.J.L.K.A.M.

8. CERTIFICAZIONI

Ai corsisti, a termine dell'attività di formazione ed a seguito di esame finale, verrà rilasciato, attestato di frequenza del Corso M.G.A.

Telese Terme 4 ottobre 2012

Il Delegato Provinciale
Salvatore Di Paola

L'adesione al corso è da richiedere su apposito modulo (qui allegato) da consegnare al proprio docente di Ed.Fisica entro giovedì 11 ottobre 2013.

Al Dirigente Scolastico dell'Istituto di Istruzione Superiore Telesi@ – Telese Terme

Oggetto: Corso di Difesa Personale a cura dell' Olympic Center Judo di Telese

Il/La sottoscritto/a Cognome Nome padre/madre

--	--

dell'alunna Cognome Nome classe

--	--

anno nascita _____

AUTORIZZA la propria figlia a partecipare Corso di Difesa Personale a cura dell'Olympic Center Judo di Telese Terme gestito dal delegato provinciale della F.I.J.L.KA.M. Salvatore Di Paola

DICHIARA che la propria figlia è in possesso di Certificazione Medica per attività sportive NON agonistiche

E' A CONOSCENZA che il corso è GRATUITO, che è riservato alle sole studentesse e che avrà luogo nella palestra comunale di Telese Terme

Telese Terme, data _____

Firma

Autorizzo al trattamento dei dati personali ai sensi della Legge.
