



## **CORSO DI DIFESA PERSONALE MGA**

L' M.G.A. Metodo Globale di Autodifesa è un programma tecnico multidisciplinare che rappresenta la sintesi di alcune tecniche di diverse arti marziali riunite in un solo metodo.

Chiunque può partecipare, non sono richieste particolari doti fisiche né particolari competenze nell'ambito delle arti marziali e della difesa personale.

Lo studio della scienza del movimento, quindi anche delle discipline di combattimento, considera fondamentale l'osservazione di un corpo che si sposta cercando di mantenere la massima stabilità possibile. Nella difesa personale l'equilibrio è una qualità fondamentale, soprattutto perché, in una situazione reale, mantenere la posizione eretta è un requisito importante per garantire maggiormente la propria incolumità e le potenzialità difensive.

Nel Metodo Globale Autodifesa, in una situazione di pericolo, i sistemi per colpire l'aggressore sono messi in atto per frenarne l'aggressività, distrarlo per un momento e sorprenderlo.

L'esercizio finalizzato all'impiego delle tecniche più idonee per una veloce ed efficace liberazione, è una parte importante dell'allenamento che può essere proposto in fase statica ed in fase dinamica.

Il sistema M.G.A. e le sue linee guida, sono uno strumento con cui si vuol dare una risoluzione ai vari conflitti, nel modo più adatto alle varie situazioni e nel più breve tempo possibile, sottolineando che il Metodo Globale Autodifesa non è rigidamente regolato e costruito.

Sarà necessario dare informazioni corrette e senza storture sulle reali possibilità di difesa, senza creare aspettative esagerate ed idee di invulnerabilità che potrebbero mettere in serio pericolo di vita gli aggrediti o terze persone.

**Questo corso, , è studiato per permettere agli/alle allievi/e di difendersi con efficacia dai principali tipi di aggressioni, che purtroppo milioni di persone subiscono in tutto il mondo. I nostri programmi di difesa personale sono orientati a fornire a persone di ogni età e in tempi relativamente brevi, tecniche e metodi specificamente progettati per potersi difendere in situazioni reali di aggressione e violenza.**

I corsi di difesa personale, sono svolti solo da tecnici qualificati e riconosciuti dalla Filjkam, trattano situazioni legate alla quotidianità, prevedendo scenari in cui la minaccia può manifestarsi realmente e insegnano, passo dopo passo, come mantenere il controllo e difendere sé stesse contrattaccando fino ad eliminare il pericolo.

Le lezioni portano gli/le allievi/e a imparare tecniche e strategie anti stalking e di autodifesa all'interno dell'abitazione (home Oltre l'80% delle aggressioni nei confronti di una donna ha uno scopo sessuale;

Nella maggior parte dei casi, in assenza di una difesa da parte della vittima, la violenza viene portata a compimento; nel 95% dei casi in cui c'è stata una reazione decisa, l'aggressione è stata scongiurata.

## **PROGRAMMA:**

L'offerta formativa di autodifesa proposta dalla Kokoro Judo Club prevede:

E' destinato a praticanti alle prime esperienze, con finalizzazione di difesa per le principali aggressioni più comuni (scippi, rapine, futili motivi, tentativi di stupro, ecc) e con tecniche di base semplici e di facile esecuzione;

Il corso ha durata di 10 lezioni, con cadenza settimanale, da 90 minuti ciascuna. con un massimo di 25 PARTECIPANTI a numero chiuso.

Le lezioni introducono e sviluppano principi e tecniche fondamentali nell'ambito della Difesa Personale.

In particolare:

Comunicazione non verbale: talking hands

Definizione delle aree di impatto

Il colpire: le armi del corpo

Principi energetici del colpire

Avanzare e indietreggiare

Scelta del tempo

Scaricare energia sul punto d'impatto: i colpitori

Combinazioni di tecniche

Costruzione di scenari semplici, complessi, integrati

INVASION per difendere una terza persona (es proteggere i bambini) e a utilizzare oggetti comuni (chiavi, borsa, telefono, etc.)

Le tecniche prevedono l'utilizzo di ogni parte del corpo tatticamente efficace: colpi di pugno, di palmo, con il taglio della mano, gomitate, ginocchiate, calci.

L'obiettivo è di sviluppare la capacità di potersi difendere da qualunque tipo di attacco, portato da qualunque tipologia di aggressore, in qualunque condizione.

La corretta applicazione di teorie e principi consentirà l'ottenimento dell'obiettivo principale della Difesa Personale: neutralizzare una minaccia reale nel più breve tempo possibile.

**PER INFO COSTI E ISCRIZIONI TELEFONARE AL 3293271385**

mail: [asdkokorojudoclub@gmail.com](mailto:asdkokorojudoclub@gmail.com)

Corso base articolato in 10 lezioni

ORARIO LEZIONI: Martedì/Giovedì..ore 20 /21 .

Sconto 10 % gruppi superiori a 4 persone

Sconto 20% gruppi superiori 9 persone

**NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI 25**



**PIERLUCA MINGOIA**

**CINTURA NERA JUDO:**

**1° DAN 2003**

**2° DAN 2006**

**3° DAN 2010**

**4° DAN 2014**

**INSEGNANTE  
TECNICO DAL 2013**

**CINTURA NERA  
JUJITSU:**

**1° DAN 2014**

**2° DAN 2017**

**3° DAN 2022**

**INSEGNANTE TECNICO  
DAL 2015**

**INSEGNANTE**

**3° LIVELLO MGA**

**PERSONAL TRAINER  
FUNZIONALE**

**ISTRUTTORE FISDIR  
DIVERSAMENTE ABILI  
PERCORSO JUDO**

**TECNICO FEDERAZIONE  
FILJKAM**