



MGA – FIJLKAM  
**Programma di 2° livello**

**Obiettivi:** Il 2° livello di MGA, della durata di 24 ore, è destinato ai tecnici della FIJLKAM a partire dagli Aspiranti Allenatori con almeno due anni di permanenza nel 1° livello. Con questo programma potranno acquisire le nozioni di insegnamento pratico e teorico per strutturare e tenere un corso di difesa personale “intermediate” destinato alle persone che hanno acquisito già il livello “basic” o con una buona esperienza di pratica nelle arti marziali.

**Materie:**

- 1) BASI FONDAMENTALI
  - Tecniche di proiezione e di trascinamento a terra
  - Approfondimento delle tecniche di percossa con braccia e gambe
- 2) TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESA AI POLSI CON APPLICAZIONE SUCCESSIVA DI PERCOSSA
- 3) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI
  - Leva al braccio con doppia torsione (polso-gomito) - Nikkyo
- 4) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI CON APPLICAZIONE SUCCESSIVA DI PERCOSSA
- 5) AZIONI DI CONCATENAMENTO DELLE LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI
- 6) TECNICHE DI DIFESA CON L'UTILIZZO DI PERCOSSE DI DISTURBO
  - Contro prese e avvolgimenti con le braccia statiche ed in movimento:
    - in posizione frontale
    - in posizione laterale
    - in posizione posteriore
  - Contro attacchi:
    - con braccia
    - con gambe
    - con corpi contundenti
    - con armi improprie e da taglio
    - con armi da fuoco
- 7) TECNICHE DI DIFESA DA TERRA DA AGGRESSIONE
- 8) TECNICHE DI CONTENIMENTO E CONTROLLO DELL'AVVERSARIO
- 9) ELEMENTI DI DIRITTO APPLICATI ALL'AUTODIFESA
- 10) ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATI ALL'AUTODIFESA