

**CORSO REGIONALE PER IL CONSEGUIMENTO DEL 1° DAN DI JU JITSU RISERVATA
AI 1° DAN E AGLI INSEGNANTI TECNICI DI JUDO, KARATE ed AIKIDO**

(Circ. n° 30/JuJitsu/2014 F.I.J.L.K.A.M.)

Il corso è riservato ai Candidati che ne faranno richiesta già in possesso dei titoli e dei requisiti di 1° dan e Insegnante Tecnico di Arte Marziale inquadrate nei ruoli federali.

La durata e lo svolgimento saranno stabiliti in base alle norme federali specifiche rese note con appositi comunicati pubblicati dal Comitato Regionale sul sito istituzionale, sulla pagina fb MGA UMBRIA JU JITSU o inviati alle Società affiliate.

Il corso si porrà l'obiettivo dell'apprendimento da parte dei Candidati delle basi tecniche del Ju Jitsu, previste nel programma federale, e che saranno sviluppate mediante l'integrazione del bagaglio tecnico personale già in possesso di ogni Candidato.

In particolare, le lezioni saranno articolate sullo studio delle "Tecniche di Base" :

- ▷ Squilibri, sollevamenti, proiezioni, controllo a terra dell'avversario
- ▷ Atemi
- ▷ Tecniche di dislocazione articolare, strangolamento, soffocamento.
- ▷ Tecniche di caduta e auto caduta
- ▷ Nozione teoriche correlate ad ogni argomento.

Tali principi saranno estrapolati dagli stili federali del Metodo Bianchi e/o dell'Hontai Yoshin Ryu, oggetto di specifico studio.

Altra parte dello studio verterà sulle applicazioni di Difesa Personale, partendo da attacchi prestabiliti.

La quota di partecipazione è fissata a **€. 130** va regolarizzata entro il **16/02/2018** inviando la domanda di iscrizione compilata in ogni sua parte e copia del pagamento della quota fissata (indicando nella causale: Cognome-Nome-Corso-Anno) da effettuare con versamento tramite bonifico bancario a: BNL Perugia intestato al Comitato Regionale FIJKAM-Umbria IBAN:

IT48Y010050300100000000843

N.B. – con riferimento alla circolare del C.R. "Attivazione dei Corsi Regionali M.G.A. e Ju Jitsu" del 4 settembre 2017, agli interessati alla partecipazione a due corsi verrà applicata una iscrizione cumulativa di €. 180.

Numero minimo partecipanti per l'attivazione de Corso stabilito dal C.R.

Frequenza: é richiesto un minimo di presenze pari al 75% delle lezioni.

Terni, 04/12/2017



Nota informativa del corso:

DURATA DEL CORSO	3 mesi
TOTALE ORE DI LEZIONE	48
LEZIONI SETTIMANALI	Adeguate al programma
TIPOLOGIA DELLE LEZIONI	TEORICO-PRATICHE
ARGOMENTI DELLE LEZIONI	PROGRAMMA BASE E PRINCIPI JU JITSU
ABBIGLIAMENTO	GI
MATERIALE DIDATTICO	FORNITO DALLA DIREZIONE TECNICA
ORARI DELLE LEZIONI	Dom.: 9.00-17.30
TURNI DELLE LEZIONI	ADEGUATI AI PARTECIPANTI
FREQUENZA MINIMA	75%
COSTO DEL CORSO	€. 130
SEDE DEL CORSO	Da stabilire
DATA INIZIO DEL CORSO	Domenica 18 febbraio 2018
DATA FINE DEL CORSO	Esame Domenica 29 aprile 2018
DIREZIONE TECNICA	M° Pompilio Attili
NOTE AGGIUNTIVE	RILASCIO DIPLOMA DI QUALIFICA 1° dan JU JITSU

Calendario:

CORSO INSEGNANTI 1° DAN JU JITSU

DOMENICA 18 FEB 9.00-17.30	DOMENICA 25 FEB 9.00-17.30	DOMENICA 11 MAR 9.00-17.30
DOMENICA 25 MAR 9.00-17.30	DOMENICA 8 APR 9.00-17.30	DOMENICA 22 APR 9.00-17.30
ESAME DOMENICA 29 APR 9.30-13.00 PERUGIA		

ISCRIZIONI ENTRO IL 16 FEB 2018

N.B.: Sedi delle lezioni, eventuali variazioni di date e orari saranno comunicati ai Candidati appena confermato il corso.