



Corsi di Difesa Personale Femminile e preparazione fisica di base

attraverso il

METODO GLOBALE AUTODIFESA

MGA

Il C.u.s. Perugia, visto il grande successo avuto nelle due edizioni promosse nel 2011, a grande richiesta, organizza a partire dal prossimo novembre dei "Corsi di Difesa Personale Femminile e preparazione fisica di base" (edizione inverno 2011-12).

Sono previste almeno 10 lezioni, della durata di ca.75', che si terranno nella palestra di Scienze Motorie, in via Bambagioni, Zona Pallotta tutti i Lunedì dalle ore 20.30 alle ore 21.45.

Le lezioni, che saranno tenute da istruttori Federali Fijlkam e Fipcf, prevedono oltre all'insegnamento di nozioni base di 'autodifesa applicata' anche una parte dedicata ad una preparazione fisica generale.

Il programma tecnico si basa sul Metodo Globale di Autodifesa sviluppato da anni con successo dalla Federazione Coni Fijlkam alla quale la società è affiliata (www.fijlkam.it).

Per frequentare il Corso, aperto a tutti e offerto gratuitamente a tutte le studentesse universitarie già iscritte al C.u.s. Perugia, è richiesto un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

FIJLKAM Federazione Italiana Judo - Lotta – Karate – Arti Marziale - CONI nel 1999 ha istituito un gruppo di lavoro diretto dai Maestri di Judo, Lotta, Karate, JuJitsu, Aikido e Dirigenti della scuola di Polizia di Roma, per elaborare uno studio finalizzato all'autodifesa simile al Metodo insegnato nella Polizia di Stato. Il gruppo di lavoro composto dai migliori esperti di arti marziali della Federazione, utilizzando al meglio le caratteristiche comuni degli sport da combattimento federali, e sulla base delle esperienze acquisite nelle situazioni reali, ha elaborato un programma tecnico multidisciplinare che garantisce, attraverso una progressiva gradualità delle proposte, un'adeguata e corretta conoscenza dell'autodifesa. Il lavoro si è concluso con la codificazione del **METODO GLOBALE AUTODIFESA** l'unico sistema autorizzato per l'insegnamento della difesa personale nella FIJLKAM.

La FIJLKAM (unica Federazione degli sport da combattimento riconosciuta dal CONI) risponde pertanto con un progetto altamente professionale, alle esigenze del mercato nell'ambito della sicurezza in contrapposizione a tutti quei pseudo-metodi più o meno legati alla moda, prive di una seria sostanza tecnica.

A seguito del notevole interesse per la disciplina federale **MGA** i tecnici del Centro Universitario Sportivo C.u.s. Perugia, sezione Arti Marziali e Pesistica, si sono impegnati per rispondere alle esigenze dell'utenza universitaria, soprattutto femminile.

Il lavoro di equipe tra i Responsabili dei settori di Judo, Karate, Sport da ring, Pesistica e Preparazione fisica ha consentito ai tecnici di formulare un programma per rispondere con maggiore professionalità e competenza alle sempre più articolate esigenze del mercato, permettendo di arricchire e ampliare la loro conoscenza specifica in un settore complesso e delicato, in cui oltre agli aspetti tecnici sono presenti risvolti legali e psicologici.

Il praticante di **MGA** deve saper prevenire le situazioni con calma e fermezza, e tale risultato lo si può raggiungere solo attraverso un programma di allenamento specifico e costante.

Si ritiene indispensabile mantenere un livello di allenamento costante che consenta di affrontare con sicurezza le situazioni a rischio senza esprimere violenza gratuita o atteggiamenti scomposti che tendono ad esasperare gli animi, ed a volte creare situazioni molto più pericolose.

Per questo è possibile proseguire l'iter formativo frequentando i vari Corsi proposti dalla Sezione del Cus Perugia: Karate, Judo, Sport da Ring, Allenamento funzionale, oltre quelli citati di Difesa Personale Femminile