

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO



Corso di DIFESA PERSONALE

Il mercoledì - dal 4 ottobre 2023
12:30-13:30

Piano terra edificio B20
Campus Bovisa

Il **MGA (Metodo Globale di Autodifesa)** della FIJKAM (Federazione Italiana Judo Karate Arti Marziali) è un programma tecnico multidisciplinare, non sportivo, 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 le arti marziali tradizionali. Il **MGA** nasce nel 1999 come risultato di un lavoro congiunto tra tecnici della FIJKAM ed istruttori della Polizia di Stato.

La metodologia didattica di **MGA** è stata studiata per permettere ai praticanti di raggiungere in tempi brevi una buona preparazione tecnica, mirata a sviluppare la loro capacità di trasformare a proprio vantaggio le energie utilizzate da chi intende offendere.

La sua costruzione è stata realizzata eliminando tutto ciò che presume l'applicazione violenta della forza fisica ed è stata concepita per esaltare l'efficacia delle tecniche selezionate nel rispetto della normativa vigente (proporzionalità tra offesa e difesa).

Il metodo prevede un programma semplice ma allo stesso tempo articolato, costruito sull'insegnamento di quattro tecniche di lussazione fondamentali che possono essere utilizzate in più situazioni e in funzione della durata dei corsi proposti di una serie di applicazioni di difesa da prese, avvolgimenti, attacchi a distanza a mani nude e con corpi contundenti. Vengono inoltre sempre introdotti elementi di diritto e di psicologia applicati all'autodifesa.



IL DOCENTE:

Roberto Cosentino, pratica arti marziali (judo, jujitsu, karate, kick boxing, BJJ) da più di trent'anni.

Cintura nera, arbitro federale ed insegnante tecnico di judo e di Jujitsu, è istruttore di MGA dal 2012. Ha tenuto corsi di autodifesa a Monza, Vimercate e Sulbiate.

SEDE DEL CORSO:

Le lezioni si terranno al piano terra dell'edificio B20 - Bovisa. Sottoscrivendo un **abbonamento BASIC** (al costo di 30 euro) il Personale del Politecnico ha la possibilità di effettuare gratuitamente la visita medica per la pratica sportiva non agonistica presso il Centro Sportivo Giuriati). Info sulle visite mediche: <https://www.sport.polimi.it>



DATE DEL CORSO:

4-11-18-25 ottobre; 8-15-22-29 novembre; 6-13-20 dicembre; 10-17-24-31 gennaio 2024.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a Lucio.ogliani@polimi.it - entro venerdì 22 settembre indicando il proprio status rispetto al CRAL, il possesso del certificato medico per la pratica sportiva non agonistica (imprescindibile per la partecipazione al Corso; eventuali lezioni perse perché non ancora in possesso del certificato NON saranno rimborsate né scalate dalla quota del corso).

I posti disponibili sono 15, in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

Il Corso verrà attivato con un minimo di 8 partecipanti, il giorno 21 settembre verrà comunicato agli iscritti se il numero minimo è stato raggiunto.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari CRAL: **€ 50**

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: **€ 60**

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: **€ 60**

Esterni: **€ 70**

SALDO QUOTE:

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del Corso). Le quote versate non potranno essere restituite se non per comprovati motivi di salute.

Organizzazione Cral: Lucio Ogliani