

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO



15 lezioni di

AUTODIFESA FEMMINILE

Ogni GIOVEDÌ

dal 29 settembre 2022

orari 12:20-13:15 e 13:20-14:15

Centro sportivo GIURIATI

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 presso la sala Arena del Centro sportivo Giurati. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un **abbonamento BASIC** (al costo di 25 euro; ha validità annuale e comprende: il tesserino magnetico per accedere alla struttura, l'assicurazione e – solo per il Personale del Politecnico – la possibilità di prenotare la visita medica). Info: <https://www.sport.polimi.it>



DATE DEL CORSO:

29 settembre; 6-13-20-27 ottobre; 3-10-17-24 novembre; 1-15 dicembre 2022; 12-19-26 gennaio; 2 febbraio 2023

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a giuseppina.colombo@polimi.it - a partire da giovedì 28 luglio ore 9:30 (ed entro mercoledì 7 settembre 2022) - indicando il proprio status rispetto al CRAL, il **possesso del certificato medico per la pratica sportiva non agonistica** (obbligatorio per la partecipazione al 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 10 partecipanti.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari CRAL: **€ 60**

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: **€ 70**

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: **€ 70**

Esterni: **€ 80**

SALDO QUOTE:

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del Corso).

Organizzazione di

Giusy Colombo e Giovanni D'Angelo