

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO



Corso di
DIFESA PERSONALE

Il giovedì - dal 9 febbraio 2023
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.



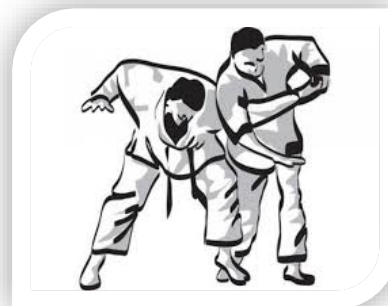
IL DOCENTE:

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 comprende il tesserino magnetico per accedere alla struttura, l'assicurazione e – solo per il Personale del Politecnico – la possibilità di effettuare gratuitamente la visita medica per la pratica sportiva non agonistica presso il Giurati). Info sulle visite mediche: <https://www.sport.polimi.it>



DATE DEL CORSO:

9-16-23 febbraio; 2-9-16-23-30 marzo; 6-13-20 aprile; 4-11-18-25 maggio 2023.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a Lucio.ogliani@polimi.it - a partire da venerdì 20 gennaio ore 9:30 (ed entro venerdì 27 gennaio) - 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 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). Le quote versate non potranno essere restituite se non per comprovati motivi di salute.

Organizzazione Cral:
Giovanni D'Angelo