

PROGRAMMA DEL CORSO

- Giovedì 18 gennaio 2018
- Giovedì 25 gennaio 2018
- Giovedì 01 febbraio 2018
- Giovedì 08 febbraio 2018
- Giovedì 15 febbraio 2018
- Giovedì 22 febbraio 2018

Dalle 19.15 alle 20.45

Si richiede abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

CORSO DI AUTODIFESA GRATUITO

(massimo 100 partecipanti)

SERATA DI PRESENTAZIONE

VENERDÌ 12 GENNAIO 2018

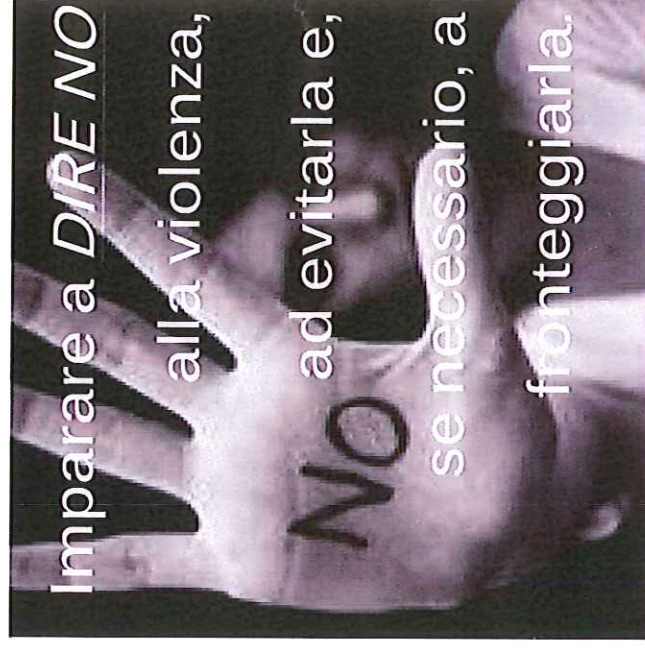
**ORE 20.30 c/o Auditorium
comunale di Medolago**

Saranno presenti all'evento:

- **Luisa Fontana**
Sindaco di Medolago
- **Alessia Bonasio**
Ass. Sport Comune di Medolago
- **Paris Giovanni**
Responsabile Polizia Locale
- **Modina Claudio**
Presidente Ass. P.L. Provincia di Bergamo
- **Gentile Lorenzo**
Istruttore M.G.A.
già ASS. P.L. Comune di Bergamo



Comune di Medolago
e
Associazione Polizia Locale
della Provincia di Bergamo



MGA

Metodo Globale di Autodifesa

Imparare a DIRE NO alla violenza, ad evitarla e, se necessario, a fronteggiarla.

Il programma racchiude al suo interno un sistema approfondito di autodifesa che attinge alle diverse arti marziali e si propone come l'unico ufficialmente riconosciuto dalla FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta karate Arti Marziali) e quindi dal CONI.

La particolarità di questo metodo è il fatto di non basarsi sulle caratteristiche fisiche di chi lo pratica, bensì sulle capacità di sfruttare a proprio favore le energie utilizzate da chi ci aggredisce. Base fondamentale è il Judo da cui si attinge al concetto di **via della cedevolezza**. Questo non significa essere imbattibili, ma aiuta sicuramente ad essere più consci delle possibilità personali e a gestire situazioni potenzialmente pericolose attraverso lo sviluppo di meccanismi psicofisici (prevenzione), o di limitare i danni nei casi di violenza non giustificata.

Il metodo proposto tratta più aspetti legati all'autodifesa; preparazione fisica, aspetti tecnico-pratici, psicologia, didattica, elementi di Diritto Penale. **Avendo come origine l'addestramento delle Forze dell'Ordine, inserisce l'importante concetto di rispetto della legalità base e fondamento della cultura del vivere civile.**

Nel progetto trattiamo tutti i temi della difesa personale preparando gli allievi dal punto di vista tecnico, psicologico e mentale.

Tra gli obiettivi principali;

- Acquisire gli strumenti per difendere se stessi e gli altri, specialmente i più deboli, in caso di aggressione;
- Acquisire una logica di pensiero/azione anche sotto stress;
- Rafforzare il profilo di sicurezza e smontare l'eventuale conflitto prima che degeneri;
- Accrescere la propria autostima e imparare che "se ci sono problemi ci sono anche soluzioni".

In un contesto sociale nel quale vediamo aumentare quotidianamente casi di aggressione di vari tipi, quando si decide di iniziare lo studio di un metodo di autodifesa è importante che quest'ultimo sia basato su tecniche semplici ed efficaci.

Le tecniche proposte nel nostro programma sono essenziali prive di gesti superflui che determinano un inutile spreco di energie senza garantire un buon risultato.

Per ottenere la semplicità di un movimento che metta rapidamente al sicuro l'aggredito rispetto al suo aggressore, è infatti necessario che quest'ultimo sia di facile esecuzione.