AUTODIFESA.NET

Periodico trimestrale di difesa personale arti marziali e sport da combattimento

Anno 2 n° 1 – www.autodifesa.net - direttore responsabile Dante Federici

LA SNAKM SI RINNOVA

Anno 2009: la Scuola nazionale di Autodifesa Krav Maga si porta avanti aggiornando i programmi di formazione, rendendo più dura e precisa la formazione fisica e tecnica, riorganizzando le procedure d'esame istituendo commissioni regionali per la valutazione dell'esaminato; il grado è una meta sudata e meritata, inoltre l'introduzione di tornei singoli e a squadre miste strutturati come esercizi propedeutici che vedono coinvolti tutti, senza distinzioni di grado, nel misurarsi su tecniche, strategie, resistenza fisica mettendo in pratica il lavoro svolto in palestra, crea un clima di fraterna competizione tra le scuole d'Italia.

Ma le novità non finiscono qui. Giuseppe Cardillo, nonché il responsabile regionale SNAKM è il primo a conseguire il grado di nastro marrone. Gli esami di passaggio di grado che hanno visto impegnare la commissione in valutazioni severe hanno comunque premiato tutti e nessuno è rimasto indietro.

Ora alle porte del 2009 il M° Secci Stefano, definito il calendario delle attività presenterà, i seguenti corsi aperti a tutti esperti e non:

bastone da difesa;
Coltello per difesa metodo C-KAPPA;
SASD (il sistema di autodifesa specifico per la donna);
lancio del coltello;
Fire fighting training;
Tiro propedeutico con arma corta.

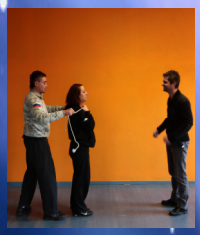
I suddetti corsi saranno svolti nell'arco della stagione sportiva 2009 nel fine settimana e avranno una durata di tre mesi attestando con crediti formativi al superamento dell'esame previsto **valido per la formazione accademica SNAKM.** Per informazione rivolgersi alla segreteria.

CRONACA

La violenza che tutti i giorni ci vive intorno ma si legge solo sui quotidiani è una cruda verità che colpisce chiunque

Servizio a pag. 3

LA TECNICA DI OGGI



Come difendersi da uno strangolamento indiano spiegato dettagliatamente

Pag. 20

A cura del DTN M° Secci

FIKB

Savate regionali liguri

Torneo nazionale sport da ring Pavia

Pag. 15

SCARICALO GRATUITAMENTE DAL SITO INTERNET

WWW.AUTODIFESA.NET

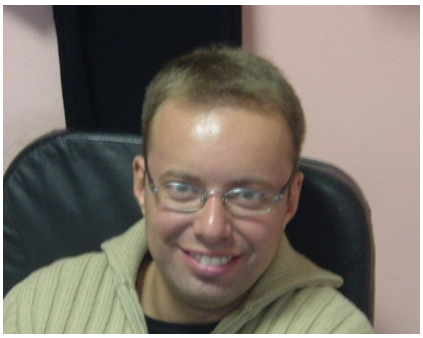
PRINCESS SAVATE Secci Stefano

PRINCESS PALESTRA
Via val sugana 5
Pontedecimo (GE) 16164
Tel.0108604424
www.princess.it
savate@princess.it

INDICE

Pag. 3 CRONACA
Pag. 4 TRA GIUDICE E AVVOCATO
Pag. 7 L'AUTODIFESA NAZIONALE
Pag. 9 LE SCUOLE IN ITALIA
Pag.15 SPORT DA RING
Pag.20 LA TECNICA DI OGGI
Pag.22 BLACK WOLF "L'AGGRESSIONE INASPETTATA"
Pag.24 STORIA DEL COMBATTIMENTO
Pag.25 ARTI MARZIALI CONTEMPORANEE
Pag.29 CONSIGLI ALIMENTARI PER LO SPORT
Pag.30 LA TUA RUBRICA

(le uniche caratteristiche che venivano richieste a un buon oplita erano il coraggio nell'affrontare la selva di lance nemiche e la forza fisica per sviluppare la spinta in avanti). Il legionario romano, sebbene fosse sempre parte di un'unità militare collettiva, in seguito alle nuove tattiche adottate da questa unità divenne un soldato armato e addestrato per combattere individualmente, e per mettere la sua abilità individuale al servizio dell'unità e dei compagni: disciplina e abilità nel duello erano le qualità richieste al buon legionario. Dal punto di vista del reclutamento il passaggio dall'oplita al legionario significò il passaggio, nel IV secolo a.c., dal reclutamento di una leva di possidenti terrieri, in cui il soldato doveva provvedere a proprie spese alle armi e all'equipaggiamento (i possidenti meno abbienti formavano la fanteria, i più ricchi, che potevano permettersi di mantenere anche un cavallo, la cavalleria), alla nascita di un esercito di professionisti armati, equipaggiati e stipendiati dallo Stato. Ma di questo parleremo nel prossimo numero della rivista. Un augurio di buon Natale e felice anno nuovo a tutti!



Dott. Emiliano Beri
Università degli Studi di Genova

ARTI MARZIALI CONTEMPORANEE

1° MGA *system*–Day

Il 23 novembre 2008 si è svolto a Milano, presso il centro Francesco Conti di corso Como, il 1° MGA system–Day organizzato dal M° Ben. Giorgio Ciampi, VII dan Judo e dal M° Giuseppe Locantore VI dan judo.
Allo stage hanno partecipato circa quaranta tecnici di diverse arti marziali oltre ad alcuni professionisti che praticano l'autodifesa per la propria sicurezza personale.
L'organizzazione dello stage è stata l'occasione per rivedere insieme i due maestri che da più lungo tempo, in Italia, si dedicano allo studio della difesa personale.
Interesse nato per motivi professionali nel 1968 presso il 3° Reparto Celere della Polizia di Milano dove ambedue svolgevano servizio e che poi, attraverso un continuo confronto tecnico che si è perfezionato negli anni, ha portato alla realizzazione di importanti progetti in materia.
Infatti, nel 1987 hanno realizzato insieme ad altri due maestri di judo e ad alcuni istruttori della polizia un metodo di addestramento per gli operatori di polizia che il M° Locantore ha codificato e denominato **PSD** (*Policemen's Selfdefence Do*).

Da sinistra il Dottor Giuseppe Locantore e il M° Giorgio Ciampi, ideatori dell'MGA

Da questo metodo hanno poi preso le mosse il metodo **MGA** che oggi viene insegnato nella FIJLKAM e successivamente e in tempi diversi, dopo che i due maestri hanno interrotto la loro collaborazione con la citata Federazione, si è sviluppato prima il **MAP** (Metodo Autodifesa Programmato) a cura del M° Ciampi e successivamente **MGA *system*** da parte del M° Locantore.
Il M° Ciampi attualmente opera in ambito CSEN che ha ospitato il suo MAP mentre il M° Locantore, ricopre l'incarico di Responsabile del Settore Difesa Personale dell'AICS, Ente di Promozio-

Sia pure attraverso percorsi diversi, lo studio dei due maestri si è rivolto all'applicazione delle arti marziali all'autodifesa intesa in modo meno sportivo e più reale, proprio per venire incontro alle esigenze dei cittadini o dei lavoratori a rischio, proponendo applicazioni tecniche utili a ridurre i rischi e fornendo loro tutti quei suggerimenti che possono servire ai fini della sicurezza sul lavoro.

La richiesta di difendersi

Decidere di sviluppare i nostri meccanismi psicofisici, può aiutare a prevenire situazioni rischiose o contrastare aggressioni non previste, almeno per limitare i danni, nel caso si fosse costretti ad agire per difendersi da una violenza ingiustificata.
Le persone di ogni età o sesso che volessero affrontare una tale esperienza, debbono ricercare un metodo moderno ed efficace, che concettualmente escluda la violenza gratuita e che sia in grado di dare risposte tempestive al bisogno crescente di sicurezza richiesto.

MGA **system**

MGA ***system*** è un progetto maturato nel tempo che nasce in Italia nel 2004 dall'esigenza del M° Giuseppe Locantore di promuovere il metodo MGA, codificato nel 1999 per la FIJLKAM, attraverso campi d'azione più ampi rispetto a quelli legati esclusivamente al mondo sportivo.
L'esperienza didattica maturata nei lunghi anni di insegnamento della difesa personale, iniziati nel 1987 presso l'Istituto Superiore della "Polizia di Stato" e continuati in ambito Federale fin dalla divulgazione di MGA, hanno convinto il maestro della necessità di realizzare MGA ***system***, evoluzione del progetto iniziale, direttamente legato alla duttilità del metodo ed alle sue possibilità d'impiego.
Infatti, per essere al passo con i tempi, diventa indispensabile avvalersi di un costante lavoro di ricerca che si sviluppi parallelamente alle innovazioni metodologiche fin qui portate, purché in totale sintonia con le esigenze etiche e didattiche iniziali.
Il progetto MGA ***system***, vuole far ruotare intorno a sé un'unica idea addestrativa, sviluppata e proposta come progressione didattica modulare, costruita su livelli di difficoltà crescenti, che possono differenziarsi secondo le esigenze dei praticanti.
In definitiva, l'intendimento è quello di aprire a tutte le esperienze marziali la possibilità di costruire intorno ad MGA ***system*** una rete di partecipazione globale capace di accogliere le professionalità, le esperienze e le idee di tutti i **tecnici di arti marziali**, compresi gli **Istruttori delle Forze di polizia** o delle **Forze armate**, che ritengono di poter formulare delle valide proposte formative dal carattere innovativo, adatte per creare un nuovo modo di interpretare l'**autodifesa** e la **difesa personale**.

I **programmi tecnici** di MGA ***system***

MGA ***system*** comprende due programmi tecnici:
MGA ***system*** riservato ai **cittadini comuni**, è il frutto di un profondo e prolungato studio effettuato da esperti maestri di Judo che, per motivi inerenti la loro professione, hanno avuto la possibilità di sperimentare personalmente l'applicazione delle conoscenze marziali all'autodifesa reale. Pertanto, è un meto-

do di *autodifesa* destinato a tutti coloro che per motivi di lavoro, per motivi personali di varia natura oppure per il solo bisogno di sentirsi sicuri, hanno deciso di imparare a difendersi, pur non avendo le potenzialità fisiche di una persona forte oppure non avendo più una giovane età.

MGA ***system*** **– Police Training** riservato agli **operatori di polizia** e ai **Professionisti della sicurezza** in genere, per fornire loro una preparazione approfondita e razionale, indispensabile per affrontare la possibilità di essere coinvolti durante l'espletamento del servizio in fatti spiacevoli e di dover ricorrere alla forza per assicurare alla giustizia gli autori di reati. E' un metodo di difesa personale indispensabile per permettere agli operatori di polizia di evitare le aggressioni, possibilità che deve essere presa in seria considerazione da coloro che hanno la responsabilità dell'addestramento di queste particolari categorie di lavoratori. La metodologia didattica di MGA ***system*** **– Police Training** è stata studiata per garantire agli operatori di polizia quella professionalità che consente loro di affrontare con serenità ed efficienza ciò che l'impegno quotidiano può riservare, dimostrando di avere la capacità di individuare le soluzioni più efficaci per evitare di fare ricorso alla violenza.

La **costruzione tecnica** di MGA ***system***

MGA ***system*** è il risultato di uno studio che corre trasversalmente tra tutte le arti marziali nipponiche ed è **finalizzato esclusivamente alla 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.
La sua costruzione è stata realizzata eliminando tutto ciò che presume l'applicazione violenta della forza fisica ed e stata concepita per esaltare l'efficacia delle tecniche selezionate.
La particolarità del metodo, consiste proprio nel fatto che le tecniche proposte, se applicate correttamente e senza scadere nella violenza incontrollata, possono salvaguardare la persona che le utilizza da spiacevoli conseguenze per la propria incolumità.

La **metodologia didattica** di MGA ***system*** è stata studiata per permettere ai praticanti di raggiungere in tempi definiti una buona preparazione tecnica mirata a sviluppare la loro capacità di trasformare a proprio vantaggio le energie utilizzate da chi intende offendere.
L'apprendimento del metodo avviene nelle forme più istintive, senza tralasciarne l'efficacia, allo scopo di agevolare il praticante nella memorizzazione delle tecniche insegnate.

La **metodologia dell'allenamento**, a sua volta, consiste in un susseguirsi di azioni ideali per coloro che non sono abituati al contatto fisico, la cui pratica è utile anche per raggiungere un giusto equilibrio psicofisico, oltre che a migliorare la resistenza e la coordinazione motoria dei praticanti siano essi persone comuni oppure operatori delle forze di polizia

CORSO PER ISTRUTTORE NAZIONALE
KRAV MAGA

GRATUITO PER LE REGIONI
TOSCANA, LAZIO, SICILIA

PER INFO TEL 010.86.04.424
CONSULENZE@AUTODIFESA.NET