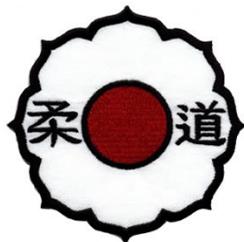


Jigoro



Kano

JUDO

La società sportiva dilettantistica **JIGORO KANO** è attiva nell'insegnamento delle arti marziali da combattimento sin dagli inizi degli anni '80, inizialmente con la denominazione di KODOKAN COMO. Attualmente offre corsi di **JUDO** e **DIFESA PERSONALE** nelle palestre di Albate e di Capiago Intimiano, tenuti da insegnanti tecnici federali riconosciuti dal CONI e dalla federazione nazionale FIJLKAM (Judo, lotta, Karate e arti marziali). I corsi di Judo sono rivolti a tutte le fasce d'età dai bambini agli adulti, mentre quelli di Difesa Personale dai 14 anni in su, sia per uomini che per donne.

Il Judo, oltre ad essere un sport olimpico, costituisce un metodo molto efficace per la formazione morale e motoria dei ragazzi sin dalla tenera età, consentendo uno sviluppo completo e bilaterale delle capacità coordinative e propriocettive. Per i ragazzi e gli adulti gli allenamenti portano progressivamente a migliorare le capacità tecniche specifiche del Judo inclusa quelle fisiche condizionali. Con la pratica costante del Judo gli atleti ottengono un fisico armonico e sviluppano uno spiccato senso del rispetto dell'avversario e delle regole. Non solo quindi uno sport, ma un vero e proprio percorso di crescita pedagogica e sociale, come voluto dal suo fondatore **M° JIGORO KANO**.

La difesa personale viene insegnata mutuando dal Judo la lotta corpo a corpo e le relative difese e dal JU_JITSU (antica forma di combattimento) gli attacchi offensivi. La difesa personale moderna viene insegnata usando un approccio che si avvicina maggiormente alle situazioni di tutti i giorni, quali aggressioni a scopo di rapina, violenza sulle donne, bullismo, ordine pubblico, ecc.

Il metodo messo a punto dalla FIJLKAM e denominato **MGA – Metodo Globale di Autodifesa** – si caratterizza per l'efficacia, la semplicità di apprendimento ma soprattutto per **l'assenza di conseguenze dannose sull'aggressore** che viene neutralizzato con poco sforzo fisico e senza accusare traumi permanenti. Per tali motivi l'MGA viene spesso adottato nei corpi di POLIZIA, nella PUBBLICA SICUREZZA, nelle FORZE ARMATE e per l'autodifesa delle DONNE. Il corso viene articolato su 3 livelli di difficoltà, ciascuno di 6-10 lezioni, nelle quali gli allievi apprendono come difendersi da aggressioni a mani nude, con armi improprie (bastoni, spranghe, ecc.) e proprie (coltelli, pistole). Nelle fasi avanzate del corso si approfondiscono le percussioni (calci e pugni), la lotta vera e propria e le tecniche specifiche delle forze dell'ordine. Da ultimo il metodo MGA prevede di affrontare le tematiche psicologiche legate alle aggressioni, quali gli stati di panico e di ansia indotti nell'agredito, le condizioni post traumatiche e come controllarli.

Per informazioni:

Giorgio: 339 7976805

Luca: 347 2103269

Email: info@jigorokanocomo.it

Sede di corsi:

Albate (CO)

Scuole Medie Marconi
Mercoledì dalle 18.30

Capiago Intimiano (CO)

sotto caffè & bistrot Melograno
Martedì dalle 17.00
Venerdì dalle 18.00