



### ***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 DI FESA 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**

## Difesa personale

Scritto da Ale

Giovedì 14 Settembre 2017 18:29 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 11 Ottobre 2017 08:48

---

### **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](mailto:info@jigorokanocomo.it)

Sede di corsi:

### **Albate (CO) Capiago Intimiano (CO)**

Scuole Medie Marconi

sotto caffè & bistrot Melograno

Mercoledì dalle 18.30

Martedì dalle 17.00

## Difesa personale

Scritto da Ale

Giovedì 14 Settembre 2017 18:29 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 11 Ottobre 2017 08:48

---

Venerdì dalle 18.00

[Scarica presentazione corso](#) 