

Scheda Progetto anno 2022-2023

con la collaborazione del Centro Universitario Sportivo (CUS Mo.Re)
attività riservata a tutte le studentesse, a tutti gli studenti e a tutto il personale docente,
tecnico e amministrativo della sede reggiana dell'Università degli Studi di Modena e Reggio
Emilia

1. Titolo

“IO NON HO PAURA”

Corso di preparazione alla prevenzione legittima e “solidale” della violenza con il Metodo Globale di Autodifesa (MGA) della Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FIJLKAM).

Il corso offre l'opportunità di mettersi alla prova in situazioni a rischio, ovviamente controllate, facendo appello in modo realistico alle proprie risorse psicofisiche per reagire e difendersi in modo proporzionato all'offesa subita. Pur utilizzando tecniche provenienti dalle arti marziali e dagli sport da esse derivati, NON è un corso di arti marziali, ma un PERCORSO FORMATIVO di crescita individuale, da svolgersi in un contesto collaborativo di gruppo. L'apprendimento delle tecniche (prevalentemente di controllo indiretto e mai di attacco diretto) è inserito in un contesto di formazione globale, che mette in gioco aspetti cognitivi, emotivi e relazionali, e non solo meramente esecutivi.

2. Docenti

Il docente responsabile della conduzione tecnica dell'attività è Mirco Lanzoni, audileso, cintura nera 6° dan di judo e maestro federale FIJLKAM, 3° dan di jujitsu FIJLKAM e 3° livello di MGA (il più alto grado nazionale), direttore tecnico della "Miyamoto Musashi Asd" di Reggio Emilia.

Il maestro Lanzoni sarà coadiuvato dal prof. Nicola S. Barbieri, cintura nera 2° dan di judo e allenatore federale FIJLKAM, professore associato di Storia della pedagogia, responsabile per il tutorato del Corso di Laurea in Scienze dell'Educazione per il Nido e le Professioni Sociopedagogiche dell'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia - Dipartimento di Educazione e Scienze Umane.

3. Luogo dell'attività

Tutti gli incontri si terranno presso la palestra di arti marziali "Dojo SDK Asd" di Reggio Emilia, ubicata in viale Olimpia 18, laterale di via M. Melato.

Il luogo è facilmente accessibile con i mezzi pubblici e vi è ampia possibilità di parcheggio.

4. Durata e orari

La durata è di 16 lezioni/settimane, tutti i giovedì dalle 20.00 alle 22.00, dal 12 gennaio al 4 maggio 2023.

5. Programma

- | | |
|-----------------------|--|
| 5.01 Lez. 12-01-2023: | Presentazione del progetto, cenni di diritto sulla legittima difesa, e sistemi di difesa personale (lezione gratuita di prova) |
| 5.02 Lez. 19-01-2023: | Cenni di psicologia del contrasto e relazionale applicate all'autodifesa |
| 5.03 Lez. 26-01-2023: | Attività motoria propedeutica all'autodifesa |
| 5.04 Lez. 02-02-2023: | Posizioni, spostamenti e squilibri del corpo |
| 5.05 Lez. 09-02-2023: | Tecniche di caduta |
| 5.06 Lez. 16-02-2023: | Tecniche per colpire con gli arti e tecniche di parata/schivata |
| 5.07 Lez. 23-02-2023: | Leva articolare fondamentale 1 (controllo del gomito all'esterno su trazione) |
| 5.08 Lez. 02-03-2023: | Leva articolare fondamentale 2 (avvitamento del polso all'interno su apertura) |

- 5.09 Lez. 16-03-2023: Leva articolare fondamentale 3 (flessione del braccio all'indietro su chiusura)
5.10 Lez. 23-03-2023: Leva articolare fondamentale 4 (torsione del polso all'esterno su spinta)
5.11 Lez. 30-03-2023: Tecniche di proiezione e di trascinarsi a terra
5.12 Lez. 06-04-2023: Tecniche di controllo dell'aggressore, difesa passiva ed attiva
5.13 Lez. 13-04-2023: Difesa da terra su aggressione
5.14 Lez. 20-04-2023: Azioni di concatenamento
5.15 Lez. 27-04-2023: Azioni di difesa "solidale": come coordinare una reazione di gruppo a un'aggressione
5.16 Lez. 04-05-2023: Approfondimenti specifici: studio di casi e simulazioni

6. Numero dei partecipanti

Il progetto si attua se si raggiunge il numero minimo di 4 partecipanti di età maggiore di 15 anni e ha la massima capacità di 30 posti.

7. Requisiti fisici dei partecipanti

In linea di massima, il progetto si rivolge a tutti, ambo sessi, nonostante si attui un programma prevalentemente contro la violenza di genere e il bullismo.

Essendo però richiesto un moderato impegno fisico (salti, prese di lotta, cadute controllate su materassina, contatto fisico ravvicinato sia a terra sia in piedi), la partecipazione è sconsigliata a chi ha problemi di salute di una certa rilevanza o a chi è in avanzato stato di gravidanza.

A questo proposito, in corsi passati c'è stata la frequenza senza problemi anche di una donna al terzo mese di gravidanza, ovviamente con tutte le precauzioni del caso: in caso di aggressione reale, infatti, è presumibile che l'aggressore non si ponga il problema se l'aggredita sia in stato di gravidanza.

8. Pre-iscrizioni e iscrizioni

Chi intende partecipare deve pre-iscriversi inviando una e-mail al maestro Mirco Lanzoni all'indirizzo e-mail <sam@bumm.it> entro le ore 12 di giovedì 12 gennaio 2023.

Nella e-mail vanno indicati, in questo ordine esatto:

- cognome e nome
- codice fiscale
- anno e luogo di nascita
- un recapito telefonico SMS / Whatsapp per eventuali comunicazioni urgenti.

I dati saranno trattati unicamente per gli scopi del corso e sempre secondo le normative previste in materia di privacy.

Se si sarà raggiunto il numero minimo previsto, si sarà avvisati lunedì 9 gennaio 2023 dell'inizio del corso secondo il programma indicato.

Se ci saranno più di 30 pre-iscrizioni, numero massimo previsto, a seguire sarà costituita una lista d'attesa e si sarà avvisati in caso di disponibilità di posti.

9. Contributi

Il progetto ha un costo, determinato dal luogo della pratica, nella forma di contributo complessivo di EURO 100.00, non rimborsabili in caso di frequenza parziale.

Il docente responsabile non percepisce alcun compenso, in quanto aderente al volontariato sportivo.

Eventualmente, in mancanza di assicurazione personale, sarà applicato un ulteriore costo di EUR 30,00 di diritti amministrativi.

10. Materiali ed equipaggiamento

L'attività si svolge su un tatami (materassina) omologato per la pratica del judo, in tenuta ginnica, indicativamente tuta e maglietta, preferibilmente a piedi nudi o con calze antiscivolo.

E' tassativamente vietato salire sul tatami con qualsiasi altro tipo di calzature; solo nel tragitto dallo spogliatoio alla palestra si utilizzeranno infradito o ciabattine da mare (NO piedi nudi o calze).

Per le donne si consiglia body aderente (NO reggiseno con ferretto) e un elastico fermacapelli nel caso tocchino le proprie spalle (NO fermacapelli a molla e/o forcine).

E' inoltre tassativamente vietato, in quanto contundenti, indossare durante l'attività ogni tipo di gioiello (NO anelli, orecchini, catenine, braccialetti), di piercing (ovunque essi siano posizionati), di imbottitura protettiva rigida (NO paragoniti, parastinchi da calciatore).

Indicazioni più precise saranno date direttamente agli effettivi partecipanti dal docente all'inizio del corso e di ogni lezione.

11. Metodi didattici

Saranno utilizzati prevalentemente metodi attivi, con presentazione di situazioni e successiva spiegazione di tecniche, con immediata esecuzione, sotto la guida dei docenti.

A supporto dell'attività potrà essere utilizzato anche un videoproiettore (tracce e brevi filmati esplicativi) e potrebbero essere predisposti sussidi cartacei o in formato digitale.

12. Informazioni

Tutte le informazioni necessarie sono contenute in questo testo, oppure vanno richieste al maestro Mirco Lanzoni, per cui chi avesse bisogno può quindi contattarlo ai seguenti recapiti:

e-mail: sam@bumm.it

tel/sms/whatsapp: 347 467 1005

Per problemi o urgenze, questi sono i recapiti del prof. Nicola S. Barbieri:

e-mail: nicola.barbieri@unimore.it

tel/sms/whatsapp: 347 167 1830

E' in corso la richiesta per l'approvazione del corso MGA come attività a libera scelta per gli studenti e le studentesse del Dipartimento di Educazione e Scienze Umane.

Gli altri Dipartimenti si regoleranno secondo le normative in vigore.