

ATLJK

IDEATO NELL'ANNO 2008 DAL PROF. RICCARDO PARTINICO, DOCENTE DI RUOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE E MAESTRO SPECIALIZZATO 6° DAN DI KARATE

Sistema Scientifico di Autodifesa

ATLJK utilizza i principi e le tecniche basilari di alcune Arti Marziali: **Aikido**, **Thai boxe**, **Lotta**, **Judo** e **Karate**

*Il Sistema Scientifico di Autodifesa **ATLJK** ha lo scopo di preparare uomini, donne e operatori della sicurezza a difendere, in caso di aggressione, la propria o l'altrui incolumità utilizzando le tecniche di alcune tra le più conosciute Arti Marziali.*

*L'art. 52 del C.P. specifica che la legittima difesa è rispettata quando la difesa è proporzionata all'offesa; per questo motivo, **ATLJK**, prevede azioni tecniche di anticipazione o reazione, finalizzate allo sbilanciamento o all'immobilizzazione dell'aggressore.*

Solo nei casi estremi, quando l'aggressore è ostinato, armato o quando si è in presenza di più aggressori, è prevista la "neutralizzazione".

L'elegante posizione di guardia dell'Aikido e le sue tecniche di torsione si coniugano con le tecniche di sbilanciamento e immobilizzazione della Lotta e del Judo e con i colpi devastanti della Thai boxe e del Karate.

*Il Sistema Scientifico di Autodifesa **ATLJK**, consente a chi lo pratica di raggiungere il benessere psico-fisico e di acquisire alcuni gesti tecnici determinanti per non riportare traumi e reagire con efficacia ad un'aggressione.*

Lezione Base

La Lezione "base" di **ATLJK** dura un'ora ed è suddivisa in tre periodi di 20 minuti ciascuno.

Il primo periodo, è destinato all'acquisizione di posture ed al miglioramento delle condizioni atletiche, il secondo periodo prevede l'allenamento delle tecniche di **ATLJK** ed il terzo periodo consiste nella simulazione ed esercitazione di azioni di autodifesa.

PROGRAMMA DI FORMAZIONE PSICO-FISICA

Miglioramento delle capacità coordinative;
sviluppo della forza;
sviluppo della resistenza aerobica-anaerobica alternata.

CONTENUTI

Esercizi preatletici;
preacrobatica;
percorsi e circuiti.

PROGRAMMA DI FORMAZIONE TECNICA

posture di guardia;
tecniche di parata e schivata;
tecniche di svincolamento;
tecniche di sbilanciamento;
tecniche di immobilizzazione;
tecniche di neutralizzazione;
schemi motori di combattimento.

CONTENUTI

Posizioni di difesa;
protezione del capo;
protezione del tronco;
protezione degli arti inferiori;
prese con arti superiori;
leve articolari; gomitate;
tibiare; calci; pugni;
combinazioni tecniche.

Il Corso di Autodifesa ATLJK si svolge in 16 lezioni (2 la settimana). Acquisito il metodo, il praticante si deve esercitare autonomamente per mantenere la condizione atletica e la "mentalità" pronta all'autodifesa. Gli esercizi e le tecniche di ATLJK si svolgono in 20 minuti di allenamento che si può eseguire in qualsiasi momento della giornata. Periodicamente, il praticante può esercitarsi con un partner per verificare la propria preparazione.