

JUDO _ Questa disciplina è l'evoluzione di una tecnica di combattimento più antica chiamata Ju Jitsu. Fondato da Jigoro Kano nato nel 1860, di fisico debole e troppo fiero per sottoporsi alla brutalità dei compagni più forti studiò il Ju Jitsu metodo che serviva per combattere anche contro avversari più forti. Incontrò diversi Maestri che lo iniziarono al Ju Jitsu e dopo alcuni anni di apprendimento fondò una sua scuola chiamata "Kodokan" e cominciò a insegnare il proprio metodo chiamato Judo. Questa disciplina prevede il combattimento corpo a corpo e le tecniche di proiezione che mirano ad atterrare e successivamente immobilizzare gli avversari.

JU JITSU_ Disciplina madre delle arti marziali giapponesi da cui sono derivate nel tempo il Judo, il Karate e l'Aikido. Il Ju Jitsu, o arte dell'adattabilità e della cedevolezza, è una disciplina in grande espansione in Italia e il numero dei praticanti è in continua crescita anche per motivi legati all'apprendimento della difesa personale, della quale è una base di studio fondamentale. Oltre allo studio di efficaci tecniche di autodifesa nel settore agonistico di questa disciplina viene insegnato agli allievi a combattere corpo a corpo con proiezioni (base del Judo), a distanza con colpi di braccia e gambe (base del Karate) e a sfruttare la forza e l'energia dell'avversario (base dell'Aikido).

BRASILIAN JIU JITSU_ Il jiu jitsu brasiliano è la più efficace arte marziale volta alla sottomissione dell'avversario attraverso l'utilizzo di tecniche di strangolamento o di leva articolare.

Anche se orientata quasi esclusivamente alla lotta a terra, la disciplina prevede altresì lo studio di tecniche di proiezione e di combattimento in piedi a titolo di completamento tecnico.

Pur derivando dal judo e dal jiu jitsu giapponese, il jiu jitsu brasiliano si è evoluto in modo radicalmente diverso da queste discipline, orientandosi verso la difesa personale ed il combattimento libero (detto vale tudo), piuttosto che verso una pratica il tipo puramente pedagogico-sportivo o prettamente tradizionale.

DIFESA PERSONALE_ Il corso è particolarmente mirato allo studio di tecniche di autodifesa pratiche e facilmente applicabili soprattutto dalle donne. Le tecniche di aggressione simulate dalle quali ci si imparerà a difendere sono prese articolari e attacchi armati.

KICK BOXING_ Le origini risalgono agli 60/70 in Giappone quando si decise di lanciare una nuova disciplina che permettesse di colmare il gap tecnico con i Thaiinesi. Il nuovo metodo di combattimento prevedeva che gli atleti vestiti come thaiboxers si affrontassero usando pugni, calci e colpi portati con le ginocchia. Questo regolamento è applicato tutt'oggi alla più importante manifestazione internazionale di Kick Boxing ossia il "K1". Da una rivisitazione occidentale furono esclusi i colpi di ginocchio e quindi i pugni e i micidiali colpi portati con la tibia sono le tecniche fondamentali della Kick Boxing.

KICK BOXING FITNESS MUSIC_ Le tecniche, strategie e metodologie di allenamento sono quelle degli sport da combattimento, i ritmi musicali rendono le lezioni piacevoli e contribuiscono al raggiungimento di un'ottima forma fisica in breve tempo. Non è previsto il contatto fra gli allievi. Nella lezione si eseguono esercizi a circuito alternando tecniche specifiche con gli arti superiori (tecniche base del pugilato), in combinazione con gli arti inferiori (tecniche base della Kick Boxing), l'utilizzo di sacchi, guanti da maestro e scudi consentono di eseguire le tecniche in un contesto tattico con bersagli reali, sviluppando in questo modo sia le capacità coordinative sia le capacità condizionali, una preparazione al pari degli atleti agonisti, che costituisce un'ottima base anche ai fini della difesa personale.

MUAY THAI_ E' consentito all'atleta di colpire l'avversario con tecniche di pugno, calcio gomito, ginocchio e sono anche ammesse alcune proiezioni di lotta. Nei combattimenti moderni le protezioni sono le stesse del pugilato: guantoni, paradenti e conchiglia. Per i dilettanti è previsto anche il caschetto e talvolta il paratibie. Molto spesso gli atleti agonisti usano anche il "Mongkol", una specie di corda elastica stretta attorno alla testa e dei lacci legati attorno ai bicipiti.

KARATE_ Il Karate studia il combattimento a distanza utilizzando tecniche di percussione portate con braccia e gambe. Questa disciplina non si limita all'apprendimento di nozioni di attacco a difesa ma anche allo studio dei Kata: sequenze di movimenti e tecniche tirate a vuoto che simulano un combattimento anche contro più persone.

CAPOEIRA_ E' una lotta acrobatica danzata e accompagnata dal suono di originali strumenti quali il birimbao, l'agogò e il pandeiro. Le sue origini risalgono all'epoca coloniale quando nelle piantagioni del Brasile fu creata dagli schiavi provenienti dall'Africa, i quali furbescamente mascherarono sotto forma di danza un combattimento in piena regola imparando a difendersi.

JEET KUNE DO KALI_ Questa disciplina è un approccio alle arti marziali sviluppato da Bruce Lee alla fine degli anni 60. Il JKD non è un metodo ma bensì un atteggiamento mentale, una visione filosofica e uno studio della realtà del combattimento e si esplica in un allenamento psicofisico tecnico e tattico volto alla semplicità e alla efficacia dell'azione. La prerogativa è prendere ciò che è utile e rigettare ciò che non lo è e nel far ciò compie un'analisi scientifica e dettagliata del combattimento in ogni ambito: passando così dalla lunga distanza alla media alla corta e al corpo a corpo.

KUNG FU_ Nasce dall'esperienza millenaria cinese e genericamente significa uomo che consegue meriti, abilità e maestria grazie ad una applicazione costante. Ci basiamo sull'osservazione e comprensione della natura (impersonificazione negli animali), per proporre un lavoro che coinvolge corpo e mente.

TAI CHI QUAN_ è uno stile interno delle arti marziali cinesi nato come tecnica di combattimento, è oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica e come tecnica di medicina preventiva.

Lo stile Chen tradizionale ha sicuramente mantenuto uno spirito marziale più evidente di quello che si può trovare negli stili da esso derivati.

CHI KUNG_ Questa disciplina è composta da una forma di esercizi di "basso impatto" fisico per rafforzare il corpo esternamente ed internamente, per migliorare lo Yi (intenzione) ed il flusso del Chi (energia vitale).

WING CHUN_ Le tecniche di Kung fu stile Wing Chun sono un sistema di difesa diretta ed efficace che consente di adattarsi immediatamente ai movimenti, la forza e al modo di combattere di un aggressore.

KENDO_ E' una scherma fatta con la spada Giapponese Katana, o con il bastone di legno che la imita, il Bokken, o con la Shinai. Un bastone flessibile formato da 4 stecche di bambù unite da parti di cuoio. E' questa ultima invenzione, assieme alla bardatura leggera, che fa del Kendo un'arte pratica. E' infatti possibile inscenare combattimenti con colpi affondati senza farsi troppo male. Anche se un po' il colpo si deve sentire quando arriva per abituare i riflessi.

KRAV MAGA_ Significa letteralmente "Combattimento ravvicinato". E' il sistema ufficiale di combattimento usato dalle forze di difesa, dalla polizia e dai servizi di sicurezza israeliani. Il programma di insegnamento prevede due parti.

-1) difesa personale_ gli allievi imparano a difendersi contro una varietà di aggressioni : pugni, calci, prese, immobilizzazioni, armi bianche e da fuoco.

2) combattimento corpo a corpo_ è la fase più avanzata di questa disciplina e comprende gli elementi collegati con situazioni reali di lotta e insegna a neutralizzare rapidamente ed efficacemente l'avversario.

HAPKIDO_ Il nome è formato da tre termini "HAP" : armonia, coordinazione, "KI" energia, "DO" arte. Pertanto letteralmente è l'arte della coordinazione dell'energia. Questo significa che nella pratica di quest'arte l'obiettivo è riuscire a coordinare mente e corpo di fronte a qualsiasi attacco al fine di dare una risposta difensiva adeguata. Le tecniche del contrattacco sono fondamentalmente calci, attacchi di taglio, proiezioni, leve, e sono tutte studiate per diventare movimenti istintivi, in modo da essere veramente efficaci nel caso di un reale attacco.