



PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI E MAESTRO di JU JITSU MSP ITALIA 2024



MSP ACADEMY



MSP ACADEMY

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI E MAESTRO MSP ITALIA

18-19 MAGGIO 2024

SABATO 18 MAGGIO 2024

ORA	LEZIONE	DOCENTE
9:00	PRESENTAZIONE OBIETTIVI CORSO E STAFF TECNICO	Prof. Tartaglione
9:30	TECNICHE DI BASE PER LA PRATICA DEL JU JITSU- GLI UKEMI WAZA (le cadute)	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di caduta	
11:00	TECNICHE DI BASE PER LA PRATICA DEL JU JITSU- I TAISABAKI (i movimenti)	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di Taisabaki	
12:30	PAUSA PRANZO	
13:15	TECNICA MANAGERIALE E DIDATTICA DELL'INSEGNAMENTO	Prof. Tartaglione
15:00	TECNICHE DI BASE PER LA PRATICA DEL JU JITSU- GLI ATEMI WAZA (I colpi)	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di Atemi Waza	
17:00	FINE	

DOMENICA 19 MAGGIO 2024

ORA	LEZIONE	DOCENTE
9:00	RISCALDAMENTO E STRETCHING SPECIFICO PER LA PRATICA DEL JU JITSU	Prof. Tartaglione
10:00	TECNICHE DI BASE PER LA PRATICA DEL JU JITSU- KAWASHI WAZA (le schivate)	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di base	
11:00	TECNICHE DI BASE PER LA PRATICA DEL JU JITSU - UKE WAZA (le parate)	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di base	
12:30	PAUSA PRANZO	
13:15	ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLO SPORT	Prof. Tartaglione
14:00	TECNICHE PER LA PRATICA DEL JU JITSU - I NAGE WAZA (le proiezioni)	Staff tecnico
▶	Le proiezioni di JUDO	
▶	Le proiezioni di AIKIDO	
▶	Le proiezioni di JU JITSU	
17:00	FINE	



MSP ACADEMY

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI E MAESTRO MSP ITALIA

25-26 MAGGIO 2024

SABATO 25 MAGGIO 2024

ORA	LEZIONE	DOCENTE
9:00	ESERCIZI PREPARATORI IN COPPIA PER IL COMBATTIMENTO	Prof. Tartaglione
9:30	LE TECNICHE DI DIFESA DA ATTACCHI FRONTALI NEL JU JITSU	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di difesa da attacchi frontali	
11:00	LE TECNICHE DI DIFESA DA AGGRESSIONE ALLE SPALLE NEL JU JITSU	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di difesa da aggressore alle spalle	
12:30	PAUSA PRANZO	
13:15	MEDICINA SPORTIVA - TRAUMI DA SPORT E PRIMO SOCCORSO	Prof. Tartaglione
15:00	LE TECNICHE DI DIFESA A TERRA NEL JU JITSU - I NE WAZA	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di difesa a terra	
17:00	FINE	

DOMENICA 26 MAGGIO 2024

ORA	LEZIONE	DOCENTE
9:00	RISCALDAMENTO E STRETCHING IN COPPIA PER IL JU JITSU	Prof. Tartaglione
10:00	LE TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONE NEL JU JITSU - GLI OSEIKOMI WAZA	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di Kansetsu Waza (leve)	
▶	Valutazione delle tecniche di Jime Waza (soffocamenti)	
▶	Valutazione delle tecniche di Katame Waza (bloccaggi)	
12:30	PAUSA PRANZO	
13:15	TECNICHE DI RIANIMAZIONE E USO DEL DEFIBRILLATORE	Pierotti
14:00	TECNICHE DI DIFESA DA CALCI PUGNI E BASTONE NEL JU JITSU	Staff tecnico
▶	Difesa da calci	
▶	Difesa da pugni	
▶	Difesa da attacchi di bastone	
▶	Difesa da attacchi combinati calci pugni	
17:00	FINE	



MSP ACADEMY

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI E MAESTRO MSP ITALIA

1-2 GIUGNO 2024

SABATO 1 GIUGNO 2024

ORA	LEZIONE	DOCENTE
9:00	ESERCIZI PREPARATORI PER IL COMBATTIMENTO DI GRUPPO	Prof.Tartaglione
9:30	TECNICHE DI DIFESA DA UN AVVERSARIO ARMATO DI COLTELLO	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di difesa con l'aggressore avanti e alle spalle	
11:00	TECNICHE DI DIFESA CON L'UTILIZZO DI OGGETTI COMUNI	Staff tecnico
▶	Valutazione delle tecniche di difesa	
12:30	PAUSA PRANZO	
13:15	LA RIFORMA DELLO SPORT E LA GESTIONE DI UNA PICCOLA ASD/SSD	Prof.Domizi
15:00	LEZIONE TEORICA SULLE TECNICHE E STRATEGIE DELLA DIFESA PERSONALE	Staff tecnico
17:00	FINE	

DOMENICA 2 GIUGNO 2024

ORA	LEZIONE	DOCENTE
9:00	TEST FINALE TEORICO	Staff tecnico
▶	Test finale 20 domande a risposta multipla	
▶	Analisi sugli errori più comuni commessi durante il corso	
12:30	PAUSA PRANZO	
13:15	TEST FINALE PRATICO DI JU JITSU SULLE TECNICHE STUDIATE	Prof.Tartaglione
▶	Difesa da attacchi frontali	
▶	Difesa da attacchi alle spalle	
▶	Difesa da calci e pugni	
▶	Difesa a terra	
▶	Simulazione di una lezione tipo scelta dallo Staff tecnico	
16:30	CONSEGNA DEI DIPLOMI	