

INTERNATIONAL KRAV MAGA INSTITUTE



FEDERITALIA –IKMI è riconosciuta da
FFKDA - Federation Française de Karaté et Disciplines Associées
Wingate Institute - Ente Statale Israeliano di Formazione Sportiva
Kore Enna - Facoltà di Scienze Motorie Università di Enna

WWW.IKMI-ITALIA.COM



FEDERITALIA
**ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'ASSISTENZA,
SPORT E TEMPO LIBERO.**

International Krav Maga Institute

Fondato in Francia da affermati esperti internazionali di Krav Maga, Kapap e Tecniche Operative di Sicurezza, con esperienza professionale nel settore. International Krav Maga Institute oltre che in Francia, è presente anche in Italia già dalla data della sua creazione e in numerosi altri paesi, tra i quali Israele, Germania, Bosnia-Erzegovina, Stati Uniti, Tahiti, Spagna, Romania.

IKMI è una Federazione Internazionale riconosciuta dalla FFKDA (Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées) e dal Wingate Institute di Israele. Ente sportivo Statale.

Il sistema di formazione adottato si basa su corsi e stage modulari che permettono di applicare fin dalle prime lezioni le tecniche apprese e di sviluppare ed ampliare nel tempo le proprie abilità e competenze, consentendo ad ogni persona, uomo o donna, di acquisire quelle conoscenze indispensabili per intervenire ed agire in modo adeguato in ambienti ostili e di fronte a pericoli, minacce e aggressioni.

Gli addestramenti di carattere fisico, tecnico e tattico sono affidati unicamente a personale docente di comprovata esperienza e professionalità, costantemente aggiornato.

All'insegna delle più aggiornate metodologie didattiche di allenamento e d'insegnamento del Krav Maga gli addestramenti svolti da IKMI si basano su metodi di stimolazione e apprendimento istintivo e vengono effettuati attraverso la simulazione di situazioni reali.

I programmi di formazione dedicati alle diverse esigenze di sicurezza, tutela e difesa, nei settori militari, forze armate e di polizia, operatori della sicurezza e nell'ambito civile, sono svolti nel pieno rispetto delle tecniche e dei principi del Krav Maga e si articolano nelle aree:

Krav Maga

Tecniche Operative (per FF. PP.)

Kapap (per Militari)

Tactical Knife

Tactical Baton

Key Defender

Woman Krav Maga (antiaggressione femminile)

Ikmi Shooting Defense

Protezione Terzi

Cos'è il Krav Maga

Sistema di combattimento, autodifesa e protezione sviluppato in Israele e in costante aggiornamento, per rispondere alle esigenze di sicurezza di uomini e donne.

Creato per essere utilizzato in situazioni reali e non in competizioni sportive, il krav maga traduce reazioni istintive e meccanismi psicofisici in tecniche bio-meccaniche brevi ed essenziali.

Basato su movimenti naturali non richiede una specifica preparazione fisica, ed è adatto ad essere appreso in tempo relativamente breve, anche da chi non ha esperienza nelle arti marziali o negli sport di combattimento.

Nato come programma di addestramento accelerato per i soldati dell'esercito israeliano ed adattato alla pratica dei civili, il krav maga, nella sua parte militare, oggi è utilizzato da numerosi corpi speciali e forze d'intervento.

International Krav Maga Institute sviluppa programmi completi di formazione attraverso corsi, stage intensivi, seminari dedicati all'utilizzo e alla pratica del krav maga da parte dei civili e addestramenti specialistici riservati ai membri delle Forze di Polizia, Forze Armate e agli Operatori della Sicurezza Privata.

L'idea che permea l'elaborazione del sistema Ikmi è quella della misura e della rapidità dei movimenti. A differenza delle arti marziali che ritualizzano i gesti, il nostro programma è un sistema di difesa completo e pragmatico.

Krav Maga Self Defense

I fatti di cronaca che ogni giorno vengono portati alla nostra conoscenza attraverso i mass-media sono sempre meno incoraggianti in quanto denunciano un evidente malessere della società moderna. Da ciò scaturisce per ogni cittadino dotato di particolare sensibilità una inconscia spinta verso la riscoperta delle proprie potenzialità istintive unite all'esigenza di aumentare il livello di consapevolezza del proprio potenziale difensivo. Questo corso è rivolto essenzialmente a quanti per un motivo o per un altro, necessitano di un sistema di autodifesa semplice ed efficace a maggior ragione ai professionisti della sicurezza.

Il Krav Maga, nato inizialmente in ambiente esclusivamente militare, è stato efficacemente adattato alla self defense applicandolo a situazioni reali che bisognano di una risposta immediata. Attraverso lo sviluppo di questi meccanismi si possono prevenire situazioni rischiose o contrastare aggressioni non previste almeno per limitare i danni nel caso si fosse costretti ad agire per vincere una violenza contro se stessi o cittadini indifesi. Per poter conseguire questo risultato, l'unica possibilità è quella di conoscere un metodo di autodifesa applicabile a persone di ogni età. Imparare un metodo di difesa studiato in particolare per coloro che, non avendo le potenzialità di una persona forte oppure non avendo più una giovane età hanno però deciso di imparare a difendersi per motivi personali di varia natura o perché hanno solamente bisogno di sentirsi sicuri e, quindi, imparare e reagire alle paure riscoprendo l'enorme energia vitale presente in ciascuno di noi.

Forze di Polizia

Il nostro corso per le FF.PP. dota gli operatori di un modello tattico e psicologico di difesa per gestire un confronto aggressivo e/o un assalto quando l'utilizzo di armi è:

- * Indisponibile
- * Inutilizzabili
- * Tatticamente inappropriate
- * Legalmente inaccettabili

Completa e mette in evidenza qualsiasi altro programma di istruzione esistente di cui lo scopo è di preparare le forze dell'ordine a reagire efficacemente, con sicurezza durante le situazioni rischiose. Fornisce ai partecipanti un'esperienza memorabile che stimola il lavoro di squadra, lo spirito di unione e la fiducia in se stessi. La difesa personale per le FF.PP. è un programma di studio tattico e

difensivo accelerato destinato al personale delle forze di polizia. Il nostro programma sviluppa la capacità di un individuo a riconoscere un pericolo ed a rispondere senza esitazione, sapendo evitare l'opzione della violenza o con il livello di forza appropriato. Questi sono elementi essenziali che devono essere considerati in qualsiasi programma tattico di difesa ad uso delle forze di polizia. Esso permette di raggiungere agli operatori del settore un alto grado di efficienza attraverso una preparazione professionale approfondita che tuteli in ogni momento i diritti del cittadino. Un tutore dell'ordine che sia in grado di controllare la propria emotività dimostrando equilibrio diventa adattabile, capace di autodeterminazione e di infondere sicurezza anche nei cittadini che lo osservano operare.

I NOSTRI CORSI E LE NOSTRE FORMAZIONI

Lo Staff di Ikmi ha come scopo quello di far raggiungere agli atleti la propria maturità tecnica. Pertanto consideriamo importante la formazione degli insegnanti tecnici e soprattutto riteniamo che solo con un continuo aggiornamento, possano aumentare sempre più la qualità del proprio servizio. I corsi specialistici sono distribuiti nell'arco della stagione sportiva e completano i corsi Istruttori. A differenza di questi ultimi, si occupano in modo più specifico e dettagliato degli argomenti trattati, come per esempio le tecniche di utilizzo del coltello, del baton, del disarmo di pistola ecc... Riteniamo che gli insegnanti tecnici debbano saper gestire al meglio i loro corsi attraverso la conoscenza approfondita della materia. Il nostro scopo pertanto è di creare insegnanti tecnici formati a 360°. Da anni promuoviamo corsi specifici rivolti a tutti gli Insegnanti di Krav Maga Ikmi, al fine di garantire un loro continuo aggiornamento e migliorare le proprie conoscenze.

Corsi nelle palestre

sono i corsi che gli istruttori Ikmi tengono nelle palestre tutto l'anno e sono aperti a tutti, uomini e donne.

Gli atleti che seguono questi corsi hanno la possibilità di salire di livello attraverso degli esami che l'istruttore organizza durante l'anno sportivo. Al raggiungimento del IV° livello, si considera che l'atleta abbia raggiunto la maturità tecnica per partecipare, se lo desidera, al corso di assistente istruttore.

Corsi modulari

corsi di formazione della durata di 15 – 25 – 30 ore. Si rivolgono essenzialmente a quanti non hanno la possibilità per motivi professionali di seguire i corsi regolari nelle palestre. Questi corsi in accordo con l'istruttore si adattano facilmente agli orari dell'atleta.

I NOSTRI CORSI DI FORMAZIONE

Assistenti Istruttori di Krav Maga

Requisiti

Età minima 18 anni

Possono partecipare gli atleti tesserati Ikmi che abbiano seguito l'iter formativo fino al IV° livello.

- Coloro che provengono da altre discipline e che siano almeno cintura nera in un'arte marziale o sport di combattimento.

L'assistente istruttore farà un tirocinio di un anno con istruttore Ikmi prima di poter accedere al corso istruttore I° livello. Durante l'anno di tirocinio si impegna a seguire gli aggiornamenti con il proprio istruttore di riferimento e di partecipare il più possibile agli stage organizzati nella propria regione.

Istruttori di Krav Maga

Finalizzato alla formazione di insegnanti di Krav Maga riconosciuti dall'International Krav Maga Institute il corso consente, previo superamento dell'esame finale, di conseguire:

Licenza federale di istruttore International Krav Maga Institute

Idoneità all'insegnamento del Krav Maga in corsi IKMI

Inserimento nei programmi di formazione IKMI

Inserimento sul sito ufficiale

Requisiti:

- Età minima 18 anni

- essere assistente istruttore tesserato Ikmi.

- Coloro che provengono da altre arti marziali o sport di combattimento, devono essere titolari di Licenza di Abilitazione all'Insegnamento (Allenatori, Istruttori, Maestri) e che abbiano almeno un anno di esperienza nell'insegnamento di una di queste discipline.

Una volta che si è diventati istruttori di Krav Maga si può accedere alle seguenti specializzazioni:

Tecniche Operative

Questo corso è riservato agli istruttori di **Krav Maga Ikmi a partire dal II° livello**, ed agli istruttori di Krav Maga Ikmi di I° livello purché siano militari o che appartengano alle FF. PP. Il corso ha una durata di **50 ore** e si tiene sia in palestra che in un regolare **Poligono di Tiro riconosciuto dal TSN adeguatamente attrezzato e a norma con le misure di sicurezza**. Inoltre lo stesso dovrà avere gli spazi necessari per la simulazione di porte e abitazioni oppure possedere una "killing house". Lo scopo del corso è di dare ai nostri tecnici quelle abilità tecnico-operative che gli consentano di confrontarsi con i professionisti della sicurezza e di affrontare con la dovuta professionalità eventuali corsi modulari che potrebbero essere richiesti loro. L'accesso alle lezioni in poligono sarà consentito esclusivamente ai possessori di regolare porto d'armi in corso di validità, che conoscano e che sappiano applicare le norme del tiro in sicurezza. L'aggiornamento verrà garantito dagli **Esperti Ikmi** almeno una volta all'anno e sarà obbligatorio per conservare la qualifica di **"Istruttore di Tecniche Operative"**.

Kapap Lotar

Il Kapap (conosciuto anche come **CQB-Close Quarter Battle**) è un acronimo in ebraico che sta per Krav Panim el Panim פ"פ, פ"אפ"פ (combattimento "faccia a faccia"), utilizzato dalle Forze di Sicurezza israeliane, la polizia, le unità antiterroriste. Il kapap lotar ha come unico scopo quello di insegnare a proteggersi, ad utilizzare tutti i mezzi possibili per garantire la propria sopravvivenza. E' una tattica di difesa personale che ha come obiettivo quello di dare gli strumenti necessari per reagire in caso di aggressione.

Nel sistema di combattimento israeliano le armi a fuoco fanno parte dell'allenamento, è necessario saper disarmare un individuo ed utilizzare la sua arma in seguito. Il kapap insegna diverse tecniche di difesa contro coltelli, bastoni, armi da pugno, combattimento con calci e pugni, combattimento a terra. E' un sistema più che completo che apprende a servirsi di tutte le armi del corpo.

Questo corso di approfondimento sulle tecniche del Kapap Lotar, è riservato esclusivamente agli **istruttori di Krav Maga Ikmi** ed è considerato un corso di specializzazione in materia. Si svolge essenzialmente in un fine settimana lungo, (ven. sab. dom.). Non potendo contemplare tutta la materia in un unico fine settimana, seppur lungo, i corsisti continuano la loro formazione durante gli stage specifici organizzati nelle varie regioni con gli **Esperti Ikmi**, questo permetterà loro di aggiornarsi e di approfondire gli aspetti tecnici di questo sistema in continua evoluzione.

Tactical Knife

Tra tutte le situazioni plausibili di aggressione caratterizzate da avversari privi di armi da fuoco quella di essere attaccati da qualcuno armato di coltello è, al contempo, una delle più probabili. Pertanto si ritiene importante per tutti quelli che desiderano imparare a combattere in situazioni "reali" avere un minimo di dimestichezza con quest' arma. Questo approccio non deve nelle intenzioni sfornare teppisti che girano armati bensì dare al praticante un' idea reale e concreta di quello che si può fare veramente con una lama, sradicare la falsa sicurezza che le tecniche di disarmo e difesa comunemente insegnate nei corsi di arti marziali finiscono spesso per dare. L'allenamento al "Tactical Knife" è particolarmente allenante per i riflessi e gli spostamenti. Inutile ingannare, una persona disarmata contro una armata di coltello ha veramente poche speranze, quindi una ritirata strategica (ove possibile) è più che consigliata. Questa formazione oltre a permettere di conoscere i fondamenti del coltello aiuterà nel contempo ad eliminare tutte le tecniche inapplicabili, dando anche il giusto "rispetto" per le lame, anche di piccole dimensioni che spesso sono sottovalutate. inoltre permetterà di sviluppare l' "occhio", per mantenersi fuori dal raggio d' azione dell' avversario armato. Per sventare la minaccia di un coltello è senz'altro meglio procurarsi un qualsiasi oggetto ed usarlo come arma/difesa occasionale, se proprio ci si trova sprovvisti di tutto si deve trovare l' attimo in cui l' avversario va a vuoto per entrare, colpendolo e deviando o bloccando la lama. Questa azione (comunque difficile da effettuare), potrebbe permetterci di effettuare un disarmo o meglio, se possibile, allontanarsi dal pericolo.

Il corso di approfondimento sulle tecniche di difesa e di combattimento tattico con coltello, è riservato esclusivamente agli **istruttori di Krav Maga Ikmi** ed è considerato un corso di specializzazione in materia. Da ai partecipanti tutte quelle tecniche che non è possibile approfondire in un corso di formazione istruttori di Krav Maga e si svolge essenzialmente in un fine settimana lungo, (ven. sab. dom.). Non potendo contemplare tutta la materia in un unico fine settimana, seppur lungo, i corsisti continuano la loro formazione durante gli stage specifici organizzati nelle varie regioni con gli **Esperti Ikmi**, questo permetterà loro di aggiornarsi e di approfondire gli aspetti tecnici di questa importante materia.

Tecniche Baton

In questi ultimi anni sempre più Comandi di Polizia si sono interessati al Tactical Baton per dotarne i propri Operatori. In effetti, è uno strumento a basso impatto che si aggancia alla cintura tramite

una fondina. Consideriamo che i nostri istruttori debbano essere adeguatamente formati per far fronte ad eventuali richieste di formazione da parte degli Operatori.

Questo corso di approfondimento sulle tecniche di utilizzo del Tactical Baton, è riservato esclusivamente agli **istruttori di Krav Maga Ikmi** ed è considerato un corso di specializzazione in materia.

Prevede una parte teorica ed una parte pratica con simulazioni di intervento, inoltre fornisce un quadro completo sul corretto utilizzo di questo strumento di difesa, al fine di evitare che l'operatore possa causare danni irreparabili all'aggressore. Le tecniche tengono conto delle reali esigenze dell'operatore in caso di utilizzo dello stesso.

Argomenti trattati: Tipologie di Tactical Baton, Lunghezze, fondine, il porto, l'estrazione, l'utilizzo, il rifoderamento.

Key Defender

Da Gennaio 2012 si possono pertanto acquistare, detenere e portare tutti gli spray OC aventi le caratteristiche indicate all'art. 1 comma 1 del DM n.103/2012.:

contenere una miscela non superiore a 20 ml; la miscela erogata dal prodotto non deve contenere sostanze infiammabili, corrosive, tossiche, cancerogene o aggressivi chimici; essere sigillati all'atto della vendita e muniti di un sistema di sicurezza contro l'attivazione accidentale; avere una gittata utile non superiore a tre metri.

A chi si rivolge il corso: essere **istruttore di Krav Maga Ikmi**, oppure appartenere alle **FF.PP.**, o comunque persona autorizzata in virtù della legge. Essere in buona condizione fisica, avere un interesse per la difesa, possedere una certa facilità all'apprendimento ed a trasmettere le proprie conoscenze e la propria esperienza di base. Alla fine della formazione, il praticante avrà acquisito le conoscenze e le abilità che gli permetteranno di sviluppare verso i suoi colleghi una filosofia d'intervento e di tecniche professionali di difesa e di controllo dell'individuo nell'utilizzo del key defender. Il corso si svolge in un fine settimana.

Argomenti trattati: tecniche operative d'uso, trasporto contaminato, decontaminazione, tecniche di tiro, estrazione dello spray, uso con due operatori. L'allenamento si farà con spray inerte.

Woman Krav Maga

Cos'è il **Woman Krav Maga** e quali obiettivi esplica attraverso i corsi di autodifesa? Nei nostri corsi di autodifesa femminile insegniamo alle donne a conoscere meglio se stesse, il proprio corpo e ad essere protagoniste di ciò che accade loro intorno; inoltre le preparano a percepire quando il pericolo è reale e a scegliere le opzioni possibili: fuga, lotta, chiamare aiuto, soprattutto in situazioni di forte stress emotivo. La componente etica del woman krav maga prevede l'uso della difesa fisica come ultima ed estrema possibilità, solo quando si è valutato che non c'è altra soluzione possibile, senza cedere alle provocazioni. Quello che viene insegnato alle partecipanti è l'uso di una difesa "**adattiva**", cioè non portata a caso e in modo confuso, ma una risposta automatica che tenga conto di una rapida analisi del contesto, di un riassetto emotivo e della successiva concretizzazione attraverso poche e semplici tecniche note e non improvvisate. Attraverso il woman krav maga, Ikmi vuole dare un forte e valido contributo per restituire alla donna la capacità di sentirsi protetta e sicura, realizzando un'apposito settore dell'autodifesa dedicata unicamente alle donne: i corsi woman krav maga infatti sono tenuti unicamente da donne e sono esclusivamente per le donne.

Kids Krav Maga

Il corso si rivolge a tutti gli istruttori che intendono aprire dei corsi per ragazzi all'interno della fascia di avviamento allo sport compresa dagli 8 ai 14 anni, ed è riservato esclusivamente agli istruttori di Krav Maga Ikmi.

Programma di massima - Cenni sulle tappe dello sviluppo evolutivo, sull'attività giovanile e sulla loro periodizzazione, sulle capacità senso-percettive e cognitive, sulle capacità condizionali, capacità coordinative, sul carico fisico, esercitazioni attraverso il gioco per la formazione e lo sviluppo delle varie capacità motorie, esercitazioni attraverso il gioco finalizzate alle azioni propedeutiche, al combattimento a terra e in piedi. Posizioni e spostamenti, pugni, calci, liberazioni da prese varie, spazzate-proiezioni, immobilizzazioni, liberazioni da immobilizzazioni a terra. Esercitazioni per le varie capacità motorie e per la propedeuticità alle tecniche di difesa attraverso l'uso dei circuiti. Studio delle tecniche di difesa del programma kids.

Tiro Tattico Operativo

Si rivolge essenzialmente a Forze di Polizia, Operatori della Sicurezza Privata, Tesserati Ikmi con regolare porto d'armi in corso di validità. Il corso si terrà esclusivamente presso strutture idonee e a norma di legge presenti su tutto il territorio italiano.

Il corso è finalizzato all'acquisizione delle necessarie cognizioni tecniche connesse all'attività di istruttore di tiro e tratta i seguenti argomenti:

Teoria: La didattica dell'istruttore; metodologia e didattica dell'insegnamento; la lezione tipo; organizzazione e gestione di una classe; norme di sicurezza nell'uso, manipolazione, porto e detenzione delle armi da fuoco; conoscenza delle armi in dotazione (meccanica, montaggio, manutenzione).

Balistica: balistica interna ed esterna; tecnologia delle munizioni; le polveri, la cartuccia, il bossolo, le palle, i calibri, la pressione nelle canne.

programma arma corta: corrette manipolazioni di carico e scarico della pistola semiautomatica; tecnica di tiro (posizione, impugnatura, respirazione, mira, scatto - partenza del colpo); posizione di tiro in piedi a una e due mani; posizione di contatto e ingaggio; tecnica di estrazione dell'arma dalla fondina - tiro reattivo.

Il nostro staff di istruttori è organizzato in modo che ci sia sempre una squadra di istruzione che possa spostarsi in tutte le regioni, sia per l'aggiornamento che per la formazione.

Ground Combat (combattimento al suolo)

La finalità del corso è quella di formare gli istruttori nel saper controllare il passaggio dell'azione da "in piedi a terra e viceversa" senza perdere il proprio controllo nella situazione da affrontare.

Argomenti trattati:

portare al suolo e controllare l'aggressore o essere portati al suolo contrattaccando;

tecniche di controllo e di difesa al suolo a mani nude;

difendersi al suolo a mani nude da armi o oggetti occasionali;

tecniche di leve articolari e tecniche di soffocamento applicate nel combattimento real;

tecniche di controllo e perquisizione dell'aggressore;

tecniche di controllo applicate sui centri nervosi a mani nude, baton e kubotan.

Operatore Protezione Terzi

La figura della cosiddetta "Guardia del corpo", nel nostro ordinamento giuridico non esiste. Secondo il Testo Unico della legge di Pubblica Sicurezza del '31, che si occupa, tra l'altro, dell'incolumità delle persone e dell'ordine pubblico, solo le FF. PP. possono occuparsi di tutela della persona. La professione di "Bodyguard" (servizio armato in difesa alla persona) non è soggetta ad

autorizzazione. A parte i casi di auto-tutela previsti dalla legge (art.52 e 54 C.P.), solo l'autorità di PS e le FF.PP. possono occuparsi della difesa alle persone. I privati che se ne occupassero sarebbero sanzionati, se non altro, a norma dell'art. 347 c.p. per usurpazione di pubbliche funzioni.

Con questa premessa IKMI intende chiarire definitivamente il ruolo di "Body Guard" nel rispetto della legge italiana

Questo corso è aperto a tutti e si rivolge a quanti intendono acquisire competenze teoriche e tecniche nell'ambito della Protezione Terzi (Krav Maga Vip Protection). Rappresenta inoltre, un'opportunità di crescita professionale per chi volesse approfondire l'argomento a livello personale. L'IKMI mette a disposizione dei corsisti la competenza e l'esperienza dei propri docenti, in modo che possano proporsi nel settore della Protezione Vip, come figure professionali altamente qualificate. Le nostre formazioni sono un supporto sicuro e professionale in previsione di una legislazione specifica in materia o per chi fosse intenzionato a svolgere quest'attività fuori dai nostri confini Nazionali in cui la figura della Guardia del Corpo è riconosciuta. Il programma di addestramento proposto da IKMI intende offrire all'operatore tutte quelle conoscenze per assolvere ai problemi di sicurezza fisica: aggressioni, minacce, ecc.