

IL SYSTEMA MORABITO

Racchiude le migliori tecniche di base e avanzate del Systema russo. Il Systema è un'arte marziale russa di combattimento corpo a corpo. Preferisce la versatilità e l'improvvisazione nel confronto, combinando l'uso di movimenti di lotta con tecniche brutali e immediate. Non ci sono posizioni prestabilite, né kata, né formalità. Molti dei suoi aspetti sono considerati, ancora oggi, un segreto di Stato, poiché è stato sviluppato e migliorato per essere utilizzato dalle unità speciali russe, le "Spetsnaz". Il Gran Maestro Marco Morabito è istruttore internazionale di arti marziali, sport da combattimento e istruttore militare. Direttore tecnico internazionale della Federazione I.K.M.O. Riconosciuto Maestro di Russian Martial Arts Systema da vari organi federali russi. Gran Maestro VI DAN (qualifica rilasciata a Valencia durante Hall of Fame 2011 dal Generale Santiago Sanchis). Riconosciuto dalla ISMA come fondatore del Systema Morabito. Fondatore del Krav Maga Israeli Survival System. Unico rappresentante italiano di Kapap Combatives. Docente in vari video didattici tra cui quelli di Budo International. Autorizzato a insegnare e a formare istruttori in ogni parte del mondo per divulgare le discipline da lui rappresentate. Il Systema Morabito è basato sulle esperienze personali acquisite dal Maestro a seguito d'importanti collaborazioni internazionali nel settore militare e civile e operazioni in ambienti ad alto rischio.

Equilibrio e Tensione del Corpo

L'equilibrio del corpo è lo stato di stabilità della posizione del corpo nello spazio. Molteplici meccanismi complessi sono responsabili del mantenimento dell'equilibrio del corpo. Uno dei più importanti meccanismi è rappresentato dalla tensione, grazie alla quale le articolazioni formano la base rigida che può sopportare la massa del corpo. Nella posizione in piedi, il baricentro, trovandosi nella parte centrale dell'area di appoggio, permette l'equilibrio statico del corpo. Il cambiamento della posizione verticale del corpo a seguito del movimento della testa, del corpo, degli arti, causa lo spostamento del baricentro. L'equilibrio dinamico del corpo in queste condizioni si mantiene per via della contrazione dei muscoli posturali. I riflessi posturali aiutano a mantenere l'equilibrio durante la camminata, la corsa e gli altri movimenti, ovvero quando il baricentro si sposta da un supporto all'altro. Le tecniche di difesa si eseguono grazie ai riflessi posturali che a loro volta aiutano a mantenere l'equilibrio nel caso in cui il corpo sia influenzato da forze orizzontali o rotanti. Controllare l'equilibrio nel combattimento corpo a corpo si può, spostando il bacino e le gambe; ad esempio, per mantenere la posizione del corpo in equilibrio, nel caso di un colpo diretto sulla spalla, si deve spostare il bacino in basso e spostare la spalla facendo un passo indietro.

Questo aiuta a compensare lo squilibrio che si viene a creare. Lo stato di equilibrio del corpo è relativo, cioè dipende dalla stabilità mantenuta mentre si eseguono e ricevono dei colpi. Se si utilizzano come base d'appoggio le gambe in modo statico, la probabilità di cadere dopo il colpo dell'avversario aumenta. Se, invece, si sposta il peso del corpo su una sola gamba e si cerca di bilanciare con l'altra gamba, possiamo muoverci liberamente e reagire agli attacchi dell'avversario in maniera più veloce ed efficace. Questo metodo ci aiuta a mantenere il corpo in equilibrio.

La tensione è indicatore dello stato di prontezza dei muscoli e ci permette di reagire ai movimenti dell'avversario. I muscoli esterni sono rilassati, la loro tensione interna è dovuta a una leggera torsione delle articolazioni per via dei tendini e del tono muscolare della schiena. Il compito più importante è dato dalla

respirazione, che varia a seconda dei movimenti del corpo. I polmoni si riempiono e si svuotano; l'organismo è in grado di reagire ai movimenti dell'avversario e cambiare il proprio comportamento in base all'atteggiamento dell'avversario. Per quanto riguarda la posizione delle gambe e di tutto il corpo, si deve avere un leggero contatto con il suolo facendo dei movimenti repentini. Bisogna inoltre cercare di non perdere il controllo del nostro baricentro, per avere sempre una postura equilibrata ed essere in grado di poter reagire correttamente ai cambi improvvisi del nostro avversario. Sul combattente agiscono due forze (senza tenere conto della forza di attrito): la forza di gravità e la forza di reazione (o vincolare). Il combattente è in stato di equilibrio rispetto al suolo quando le forze che agiscono su di lui sono uguali e opposte, cioè la loro risultante è uguale a zero. Obiettivo del combattente è la diminuzione dell'attrito della superficie del piano. Un ottimo praticante di Systema dovrà

curare particolarmente il proprio equilibrio in base agli spostamenti del corpo.

Ramka - Stoika

È la posizione di guardia del Systema russo. Può essere superiore o inferiore. Gli avambracci creano una cornice, i pollici sono posizionati a livello degli occhi. Mentre nella posizione inferiore i gomiti sono abbassati e leggermente ruotati all'esterno e in avanti. Le gambe in tutte e due le posizioni sono allineate con le spalle e le ginocchia sono leggermente piegate. Il baricentro del corpo è abbassato e distribuito uniformemente sulle gambe che fungono da supporto. In fisica, il baricentro, è il punto di un sistema (continuo e formato da tanti punti materiali) in cui si può immaginare concentrata l'intera massa di un corpo. In "Ramka-stojka" è possibile spostare il baricentro sia in verticale sia in orizzontale. La posizione base neutralizza gli attacchi dell'avversario grazie allo spostamento delle gambe (con il movimento rotatorio dell'anca).

Le Modalità degli Spostamenti, L'acrobatica

Per il combattimento corpo a corpo è importante sapersi spostare, muoversi usando sia la parte superiore sia inferiore del corpo. Gli spostamenti complessi si possono scomporre in movimenti più semplici combinati tra di loro. La mancanza di scioltezza negli spostamenti, fa sentire le spalle rigide e un'insicurezza generalizzata nei movimenti, soprattutto a terra. Il bacino rigido è causa d'instabilità nel combattimento corpo a corpo. Gli spostamenti possono essere di diversi tipi: camminata, corsa, salti, e, anche, movimenti aerobici come le capriole in avanti, di lato e all'indietro. L'acrobatica è una disciplina che deve essere eseguita in modo sistematico e puntuale. Questa disciplina sviluppa la coordinazione dei movimenti del corpo nei vari ambienti circostanti. Diversi tipi di spostamenti possono essere combinati tra di loro in una situazione reale.

Per ulteriori informazioni su corsi e seminari contattare:
Gran Maestro Marco Morabito
marco_morabito@internationalkravmaga.com
_Segreteria I.K.M.O.
info@internationalkravmaga.com_web-site
www.internationalkravmaga.com -
www.ikmo.it



Systema
Marco Morabito
www.ikmo.it