

**® GINNASTICA
DINAMICA
MILITARE
ITALIANA
1978**



RICHIESTA SPAZI

Caratteristiche

Area tecnica misura campo da basket coperto nel periodo autunno / inverno, nei 4 mesi estivi va bene anche uno spazio aperto con le stesse caratteristiche.

Durata

Il corso dura tutto l' anno per 12 mesi. (eccetto le n. 2 settimane centrali di Agosto e le festività natalizie) La lezione dura 1 ora , il corso prevede n. 2 lezioni settimanali.

Orari

dalle ore 19.30 alle ore 20.30 oppure dalle ore 20.00 alle ore 21.00

Giorni

dal lunedì al venerdì ci servono n. 2 giorni (esempio Lunedì e Giovedì oppure Martedì e Venerdì)

La Ginnastica Dinamica Militare

è un'esercitazione ginnico motoria che ha come principi fondamentali il *totale disimpegno da attrezzatura*.



UNA PROPOSTA DIVERSA

Gdm italiana nasce alla fine del 2013 da un'idea firmata da Matteo Sainaghi e Mara Uggeri. Dopo un attento studio a tutto tondo, Matteo ha depositato una tesi dedicata a questa disciplina, che si ispira ai capisaldi dell'attività a corpo libero, un'attività che ha contraddistinto la storia sportiva del nostro Paese, influenzando quella degli altri.

Il Coni, attraverso il C.S.I, ha certificato e promosso Ginnastica dinamica militare italiana come disciplina sportiva nonché riconosciuto a Matteo Sainaghi la titolarità esclusiva (certificata dal diploma ufficiale) di "maestro Gdm italiana".

Proprio per questo, la società svolge direttamente corsi di formazione tramite C.S.I. – Coni GDM Italiana.

Per partecipare al corso istruttori è necessario svolgere l'attività GDM per un periodo minimo di sei mesi. Sarà l'istruttore stesso di riferimento a valutare l'idoneità alla partecipazione al medesimo corso.

ALLENAMENTO COMPLETO

Risultato migliore a livello funzionale, strutturale, posturale e di prestazione.

Adatto a tutti

Una preparazione completa del proprio corpo in modo salutare, dinamico e soprattutto naturale

Solo il tuo corpo

Attivazione di tutte le catene cinetiche del corpo in sinergia tra loro

Senza attrezzi

Esercizi a corpo libero, che sfruttano, solo le leve e le resistenze del nostro corpo

Forza esplosiva

Lavoriamo sui distretti muscolari che utilizziamo di più, migliorando le funzioni vitali

CONVINTI, NON COINVOLTI

Ginnastica dinamica militare italiana si identifica come un gruppo che compete all'unisono.

Ogni attività viene condotta **senza alcuna attrezzatura** di ultima generazione dentro sale condizionate, ma in un ambiente che predilige solo ed esclusivamente il fattore allenante atto a migliorare una forma fisica reale, pura e concreta.

Chiunque può far parte di Ginnastica Dinamica Militare Italiana, ma deve indossarne i colori, abbracciarne pedagogicamente i precetti, credere che siamo in vita per un percorso di adattamento conoscitivo alle avversità e che tanto più si conosce adattandosi, insieme e non individualmente, quanto più si avanza in un cammino che non finisce su un binario morto.

Ogni partecipante conosce i principi della GDM.

IL METODO GDMI



PRIMO PRINCIPIO

Le esercitazioni sono sempre condotte in assetto antigravitario con totale assenza di marchingegni carichi in contro resistenza.

Allenarsi con macchinari annulla la posizione del corpo in assetto antigravitario, la forza messa nell'esercizio per contrastare la resistenza non passa per tutte le articolazioni del corpo scaricandosi sui piedi.

La conseguenza sarà un adattamento muscolo attivo del corpo che viene protocollato dal cervello come necessario e che porterà all'ipertonia ma non all'armonia e funzionalità fisiologica.



SECONDO PRINCIPIO

Totale mancanza di confort e, quindi, attività svolta a creare un processo adattivo importante permanente e progressivo di carattere educativo culturale fisico motorio.

Utilizziamo spirito e corpo delle dinamiche di appartenenza militare in quanto le esercitazioni proposte vengono date in forma di comando, un metodo atto a forzare con la dovuta aggressività le barriere resistenti psico-culturali che sono alla base dei processi di adattamento alla sedentarietà e alla disapplicazione fisico sportiva.



TERZO PRINCIPIO

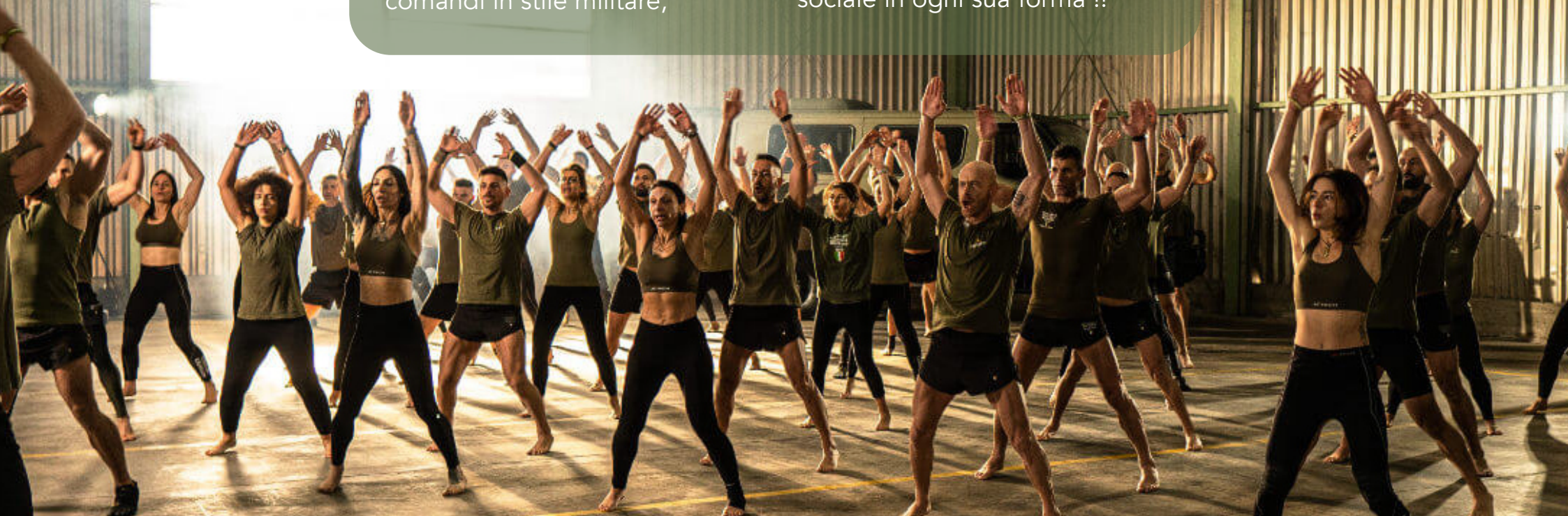
Totale assenza di competizione, intesa come esaltazione del primo in classifica, del singolo o del fenomeno eventuale. Chi si ferma o resta indietro incrementa il tempo di allenamento del gruppo.

L'impegno del gruppo a ripetere tutti insieme l'esercizio non fatto dal singolo, come nelle caserme militari, serve a creare coesione secondo una metodologia scientifica comprovata.

Il nome Ginnastica Dinamica Militare non deve trarre in inganno:
non esiste alcun collegamento con ideologie politiche, bensì si vuole portare l'attenzione sulla modalità di conduzione dell'allenamento da parte dell'istruttore che impartisce i comandi in stile militare,

richiedendo agli atleti di cominciare tutti insieme.

La Ginnastica dinamica militare italiana trattasi solo esclusivamente di preparazione atletica ginnica , disciplina sportiva educatrice che ripudia la violenza e la discriminazione sociale in ogni sua forma !!



Oltre 300 corsi in Italia

GINNASTICA DINAMICA MILITARE
una storia tutta italiana

**GINNASTICA
DINAMICA
MILITARE**
ITALIANA
1978


info@ginnasticadinamicamilitare.com
www.ginnasticadinamicamilitare.com

GINNASTICA DINAMICA MILITARE ITALIANA 1978



LO SPORT ITALIANO RIPARTE DA QUI



PRENOTA ORA IL TUO ALLENAMENTO

GINNASTICA DINAMICA MILITARE

ITALIANA
1978



Ginnastica Dinamica Militare Italiana è una disciplina sportiva basata su esercizi a corpo libero, che sfrutta solo le leve e le resistenze del nostro corpo senza ausilio di attrezzi.

L'efficacia degli allenamenti **GDM** è assicurata dall'attivazione di tutte le catene cinetiche del corpo in singergia tra loro, e non allenando singoli distretti corporei.

Il risultato è migliore a livello funzionale, strutturale, posturale e di prestazioni.

Prenota la tua lezione di prova contattando l'istruttore del centro più vicino a te tramite i nostri canali social [gdmitaliana](#) e web.

TROVA IL CENTRO PIÙ VICINO A TE
WWW.GDMI.IT

CONTATTA L'ISTRUTTORE    

Segui la pagina ufficiale
Instagram e Facebook [gdmitaliana](#)

SCARICA E REGISTRATI
CON LA NUOVA APP GDM

