DEFENSA PERSONAL

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 1º Dan	BLOQUE: 1
Objetivos		
Fundamentos: Definición DP. Movilidad. Guardias. Nivel peligrosidad.		
Agresiones básicas: Empujones, Agarres simples muñeca y cuello. Agarres a dos manos		
Agresiones combinadas: Ataques directos dos oponentes ambos por el frente		
Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Forma básica y variantes de golpeo y bloqueo		
Aplicaciones: Evasión, esquivas, sueltas + aplicación técnica		
Simulación 1 Agresión de baja intensidad en la calle. Uno o dos oponentes con agarres libres continuados.		
Métodos de entrenamiento		
Un solo oponente, dos oponentes, agarres libres continuados. **Aplicación práctica Nº4.** (acción-reacción)		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 1ºDan	BLOQUE: 2
Objetivos		
Fundamentos: Caídas de entrenamiento aplicadas a DP. Otras guardias. Giros de más de90º.		
Agresiones básicas: formas de golpeo. Empujones básicos. Patada frontal. Golpe circular.		
Agresiones combinadas: dos atacantes en 360º y diferentes direcciones**.**		
Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: luxaciones básicas. Proyecciones y derribos básicos. Otras formas de derribo con luxación y/o golpeo y volteo en suelo con el defensor en pie.		
Aplicaciones. Evasión + aplicación técnica+ reducción antes diferentes agresiones		
Simulación 2: escalada de violencia de una persona ebria o bajo efecto de sustancias.		
Métodos entrenamiento		
Presas y abrazos continuados (un oponente) **Demostración practica n.º 4.** acción-reacción.		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 1ºDan	BLOQUE: 3
Objetivos		
Fundamentos: Legislación (proporcionalidad). Desequilibrios. Distancia de seguridad y procesos de rotura. Fases de la Defensa Personal.		
Agresiones básicas: puño de revés. Pierna circular. Agarre de solapas con 1 o 2 manos		
Agresiones combinadas: respuesta libre ante varios oponentes.		
Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Control del oponente en suelo tori en pie. Formas de volteo tori en pie. Otras inmovilizaciones y posibles defensas.		
Aplicaciones: esquivas y giros ante ataque dos oponentes (figura geométrica).		
Simulación 3 Atraco simple.		
Métodos de entrenamiento		
Defensas contra ataques continuados de 2 oponentes. **Demostración práctica Nº4** acción-reacción		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 1ºDan	BLOQUE: 4
Objetivos		
Fundamentos: Bases del enfrentamiento en suelo. Bases de inmovilizaciones		
Agresiones básicas: abrazos en 360º. Presas al cuello en 360º. Ataque con objeto contundente		
Agresiones combinadas: varios atacantes, diferente ataque cada agresor		
Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Luxaciones en el suelo. Defensas desde el suelo (agresor en pie). Defensa ante objeto contundente, derribo, control y conducción		
Aplicaciones: Reducción + desarme+ conducción		
Simulación 4: Agresión a terceros**.**		
Métodos de entrenamiento		
Demostración práctica nº4 acción-reacción		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 1ºDan	BLOQUE: 5
Objetivos		
Fundamentos: bases de las estrangulaciones. Puntos vulnerables. Bases de las luxaciones		
Agresiones básicas: Agresión por contacto con arma blanca. Ataque a media distancia con arma blanca.		
Agresiones combinadas: Agresión de dos oponentes (uno armado)		
Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Estrangulaciones en pie y en suelo. Defensa ante arma blanca por contacto y a media distancia.		
Aplicaciones: Combinación de golpes y proyecciones. Encadenamiento pie-suelo.		
Simulación 5 Agresión a pareja.		
Métodos de entrenamiento		
Demostración práctica Nº4 acción-reacción		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 1º Dan	BLOQUE: 6
Objetivos		
Fundamentos: nociones básicas arma blanca. Defensa de las estrangulaciones.		
Agresiones básicas: Agarres de pelo. Ataques diversos en pie y/o suelo. Agresión por contacto a un tercero.		
Agresiones combinadas: Agresión libre de dos oponentes, uno armado (palo o cuchillo). Dos agresores armados.		
Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Defensa contra estrangulaciones en pie y suelo. Defensas desde el suelo ante agresor en pie o suelo.		
Aplicaciones: Defensa ante dos agresores, uno armado. Defensa ante dos agresores armados.		
Simulación repaso de las simulaciones 1 a la 5.		
Métodos de entrenamiento		
Demostración práctica Nº4 acción-reacción.		