DEFENSA PERSONAL

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 2 dan	BLOQUE: 1
Objetivos		
Fundamentos: Síndrome General de Adaptación S.G.A.		
Agresiones básicas: Reyerta		
Agresiones combinadas: Ataques con objetos contundentes realizados por dos oponentes		
Técnicas, Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Intervención y forma de separar contendientes en reyerta		
Aplicaciones: Abordar, reducir, asegurar y conducir a un oponente (uno solo y entre dos)		
Simulación 6 Conflicto entre grupos		
Métodos de entrenamiento		
Manejo de palo corto y de palo largo ante uno o varios adversarios armados o no **Demostracion práctica Nº5.** Trabajo de palo corto-largo		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 2º Dan	BLOQUE: 2
Objetivos		
Fundamentos: Base de las defensas de las luxaciones		
Agresiones básicas: Golpes a corta distancia		
Agresiones combinadas: Mínimo de 6 técnicas y máximo de 10. ataques con objetos contundentes realizados por dos oponentes		
Técnicas, Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Esquivas especiales sobre ataques a corta distancia		
Aplicaciones. Trabajo y aplicaciones de palo contra palo		
Simulación 6. Conflicto entre grupos		
Métodos entrenamiento		
Manejo de palo corto y de palo largo ante uno o varios adversarios armados o no **Demostración practica n.º 5** Trabajo de palo corto-largo		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 2º Dan	BLOQUE: 3
Objetivos		
Fundamentos: Utilización de elementos de uso cotidiano como defensa. Armas de fortuna		
Agresiones básicas: Reyerta, diferentes escenarios		
Agresiones combinadas: Mínimo de 6 técnicas y máximo de 10. Ataques de dos oponentes con objetos contundentes desde diferentes direcciones		
Técnicas, Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Luxaciones de dedos		
Aplicaciones: Abordar, reducir, asegurar y conducir a un oponente (uno solo y entre dos)		
Simulación 6. Conflicto entre grupos		
Métodos de entrenamiento		
Demostración práctica Nº5 Trabajo de palo corto-largo		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 2º Dan	BLOQUE: 4
Objetivos		
Fundamentos: Movilidad y utilización de palo corto ante varios agresores armados o no		
Agresiones básicas: Ataques con palo corto y largo		
Agresiones combinadas: Mínimo de 6 técnicas y máximo de 10. ataques con objetos contundentes realizados por dos oponentes		
Técnicas, Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Otras formas de control y retención en el suelo		
Aplicaciones: Trabajo y aplicaciones de palo contra palo		
Simulación 6. Conflicto entre grupos		
Métodos de entrenamiento		
Aplicación práctica Nº5 Trabajo de palo corto-largo		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 2º Dan	BLOQUE: 5
Objetivos		
Fundamentos: Uso de elemento o armas en Defensa Personal: palo corto, palo largo		
Agresiones básicas: Golpes a corta distancia		

Agresiones combinadas: Mínimo de 6 técnicas y máximo de 10. ataque con objetos contundentes realizados por dos oponentes
Técnicas, Aplicaciones y simulaciones
Técnicas y defensas: Otras formas de girar al oponente boca abajo (defensor en pie y suelo)
Aplicaciones: Abordar, reducir, asegurar y conducir a un oponente (uno solo y entre dos)
Simulación 6. Conflicto entre grupos
Métodos de entrenamiento
Demostración práctica Nº5 Trabajo de palo corto-largo

CURSO FORMACIÓN:	**GRADO: 2ºDan**	**BLOQUE: 6**
Objetivos		
Fundamentos: S.G.A. , Base de la defensa de las luxaciones		
Agresiones básicas: Reyerta		
Agresiones combinadas: Mínimo de 6 técnicas y máximo de 10. Ataque con objetos contundentes realizados por dos oponentes		
Técnicas, Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Otras defensas contra objetos contundentes		
Aplicaciones: Abordar, reducir, asegurar y conducir a un oponente (uno solo y entre dos)		
Simulación 6. Conflicto entre grupos		
Métodos de entrenamiento		
Demostración práctica nº5 Trabajo de palo corto-largo		

CURSO FORMACIÓN:	**GRADO: 2ºDan**	**BLOQUE: 7**
Objetivos		
Fundamentos: Utilización de elementos de uso cotidiano como defensa. Armas de fortuna.		
Agresiones básicas: Golpes a corta distancia		
Agresiones combinadas: Mínimo de 6 técnicas y máximo de 10. Ataque con objetos contundentes realizados por dos oponentes		
Técnicas, Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Palo contra palo: en ataque, ataque y contraataque por golpeo, otras defensas (bloqueo-agarre-desarme-golpeo, bloqueo-agarre-controles, bloqueo-agarre-		

proyecciones. Conducciones con bastón o palo corto.
Aplicaciones: Abordar, reducir, asegurar y conducir a un oponente (uno solo y entre dos)
Simulación 6. Conflicto entre grupos
Métodos de entrenamiento
Demostración práctica Nº5 Trabajo de palo corto-largo

CURSO FORMACIÓN:	**GRADO:2º Dan**	**BLOQUE: 8**
Objetivos		
Fundamentos: Movilidad y utilización del palo corto ante varios agresores armados o no		
Agresiones básicas: Golpes a corta distancia		
Agresiones combinadas: Mínimo de 6 técnicas y máximo de 10. Ataque con objetos contundentes realizados por dos oponentes		
Técnicas, Aplicaciones y simulaciones		
Técnicas y defensas: Palo contra palo: en ataque, ataque y contraataque por golpeo, otras defensas (bloqueo-agarre-desarme-golpeo, bloqueo-agarre-controles, bloqueo-agarre-proyecciones. Conducciones con bastón o palo corto.		
Aplicaciones: Trabajo y aplicaciones de palo contra palo		
Simulación 6. Conflicto entre grupos		
Métodos de entrenamiento		
Manejo de palo corto y palo largo ante uno o varios adversarios armados o no **Demostración práctica Nº5** Trabajo de palo corto-largo.		