EXPOSICIÓN DE CONTENIDOS DEL

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL PARA EXAMENES

CONTENIDOS HASTA C.N. PRIMER DAN

FUNDAMENTOS

- DEFINICIÓN Y CONTENIDO DE NUESTRA DEFENSA PERSONAL. (CINTO AMARILLO)
- OBJETO CONCRETO DE LA DEFENSA PERSONAL. (CINTO AMARILLO)
- MOVILIDAD: DESPLAZAMIENTOS, ESQUIVAS Y GIROS EN 90º. (CINTO AMARILLO)
- (1) GUARDIAS. (CINTO AMARILLO)
- CAÍDAS. (CINTO AMARILLO)
- (1) DEFENSA PERSONAL Y LEGALIDAD: EXIGENCIAS DE APLICACIÓN EN LA ACCIÓN DEFENSIVA. (C. NARANJA)
- NIVELES DE PELIGROSIDAD: APARENTE NORMALIDAD, AMENAZA, PELIGRO. (CINTO NARANJA)
- CAÍDAS: APLICADAS A DEFENSA PERSONAL, LEVANTÁNDOSE CON ESQUIVA Y RESPUESTA. (C. NARANJA)
- (2) OTRAS GUARDIAS. (CINTO NARANJA)
- GIROS SUPERIORES A 90º. (CINTO NARANJA)
- DESEQUILIBRIOS. (CINTO NARANJA)
- (2) D.P. Y LEGALIDAD: PROPORCIONALIDAD ENTRE NIVEL DE AGRESIÓN Y FUERZA DE REACCIÓN. (CINTO VERDE)
- DISTANCIA DE SEGURIDAD. (CINTO VERDE)
- (2) MOVILIDAD: OTRAS ESQUIVAS Y ESCAPES. (CINTO VERDE)
- FASES DE LA DEFENSA Y PROCESO EN LA ACCIÓN DEFENSIVA. (CINTO VERDE)
- BASES DEL ENFRENTAMIENTO EN SUELO. (CINTO VERDE)
- BASES DE LAS INMOVILIZACIONES. (CINTO VERDE)
- (1) EVALUACIÓN Y RESOLUCIÓN DE UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO. (CINTO AZUL)
- (1) DISTANCIA DE SEGURIDAD: GENERALIDADES, TIPOS, ROTURA DE DISTANCIA. (CINTO AZUL)
- CONDICIONES NO FÍSICAS DE LA D.P.: ENFOQUE, CONCENTRACIÓN. (CINTO AZUL)
- PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE UN SOLO OPONENTE. (CINTO AZUL)
- (1) LEGISLACIÓN. (CINTO AZUL)
- (1) OBJETOS CONTUNDENTES. (CINTO AZUL)
- BASES DE LAS ESTRANGULACIONES. (CINTO AZUL)
- (2) DISTANCIA DE SEGURIDAD: CONTROL DEL PROCESO DE ROTURA DE DISTANCIA. (CINTO MARRÓN)
- ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE: AMENAZA – ATRACO - AGRESIÓN FÍSICA. (CINTO MARRÓN)
- PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS. (CINTO MARRÓN)
- PUNTOS VULNERABLES. (CINTO MARRÓN)
- BASES DE LA LUXACIONES. (CINTO MARRÓN)
- (1) ARMA BLANCA. (CINTO MARRÓN)
- (2) LEGISLACIÓN. (CINTO MARRÓN)
- PREVENCIÓN: GENERALIDADES - ESTRATEGIAS, ACTITUD Y PRECAUCIONES. (CINTO 1ER DAN)
- BASES DE LAS DEFENSAS DE LAS ESTRANGULACIONES. (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- LEGISLACIÓN APLICADA A CASOS PRÁCTICOS. (CINTO NEGRO 1ER DAN)

AGRESIONES BÁSICAS

- EMPUJONES. (CINTO AMARILLO)
- AGARRES SIMPLES A MUÑECA Y CUELLO EN 360º. (CINTO AMARILLO)
- AG. DOS MANOS A MUÑECAS, MUÑECA-BRAZO Y CUELLO EN 360º. (CINTO AMARILLO)
- FORMAS DE GOLPEO: ATAQUES DIRECTOS DE PUÑO, ATAQUE FRONTAL DE PIERNA, ATAQUES CON LA MANO ABIERTA. (CINTO NARANJA)
- INTENTO DE APROXIMACIÓN QUE PUEDE ENCUBRIR AMENAZA. (CINTO VERDE)
- ATAQUES DE PUÑO CIRCULAR. (CINTO VERDE)
- ATAQUES DE PUÑO DE REVÉS. (CINTO VERDE)
- ATAQUES DE PIERNA CIRCULAR. (CINTO VERDE)
- AGARRES A UNA Y DOS SOLAPAS. (CINTO VERDE)
- ABRAZOS: POR EL FRENTE, POR EL COSTADO, POR LA ESPALDA. (CINTO VERDE)
- INTENTO DE APROXIMACIÓN REITERADA QUE PUEDE ENCUBRIR AMENAZA O PELIGRO. (CINTO AZUL)
- PRESAS AL CUELLO CON BRAZOS: POR EL FRENTE (Cabeza bajo axila), POR EL LATERAL, POR LA ESPALDA. (CINTO AZUL)
- OTROS ATAQUES DE PUÑO. (CINTO AZUL)
- OTROS ATAQUES DE PIERNA. (CINTO AZUL)
- ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES. (CINTO AZUL)
- APROXIMACIONES REITERADAS CON ROTURA DE DISTANCIA E INTENCIONALIDAD DISIMULADA DE AMENAZA O AGRESIÓN. (CINTO MARRÓN)
- AGRESIONES POR CONTACTO A UN TERCERO. (CINTO MARRÓN)
- AMENAZA CON ARMA BLANCA POR CONTACTO EN 360º. (CINTO MARRÓN)
- ATAQUES A MEDIA DISTANCIA. (CINTO MARRÓN)
- AGARRES AL PELO. (CINTO MARRÓN)
- ATAQUES DIVERSOS EN PIE Y EN SUELO: DESDE EL COSTADO, POR LA ESPALDA. (CINTO MARRÓN)
- ATAQUES VARIOS EN SUELO DESDE DIFERENTES POSICIONES (Los dos en suelo). (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- ATAQUES VARIOS ENTRE PIE Y SUELO. (Cada acción comienza con Atacante en pie y Defensor en suelo). (CINTO NEGRO 1ER DAN)

AGRESIONES COMBINADAS

- ATAQUES DIRECTOS DE DOS OPONENTES: LOS DOS POR EL FRENTE, UNO POR DELANTE Y OTRO POR DETRÁS, POR LOS COSTADOS. (CINTO VERDE)
- ATAQUES CONTINUADOS DE DOS OPONENTES. (CINTO AZUL)
- RESPUESTA LIBRE FRENTE A VARIOS OPONENTES. (CINTO MARRÓN)
- COMBINACIÓN DE GOLPES. (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- AGRESIÓN LIBRE DE DOS OPONENTES, UNO ARMADO Y EL OTRO NO. (CINTO NEGRO 1ER DAN)

TÉCNICAS Y DEFENSAS

- POSICIONES DE INMOVILIZACIÓN. (CINTO AMARILLO)
- FORMAS BÁSICAS DE GOLPEO. (CINTO NARANJA)
- BLOQUEOS BÁSICOS. (CINTO NARANJA)
- LUXACIONES BASICAS. (CINTO NARANJA)

- PROYECCIONES Y DERRIBOS BASICOS. (CINTO NARANJA)
- OTRAS FORMAS DE: GOLPEO, BLOQUEOS, LUXACIÓN, PROYECCIÓN, DERRIBO. (CINTO VERDE)
- CONTROLES SOBRE EL OPONENTE EN SUELO (Defensor en pie). (CINTO VERDE)
- FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO (Defensor en pie). (CINTO VERDE)
- OTRAS FORMAS DE INMOVILIZACIÓN (Los dos en suelo). (CINTO VERDE)
- FORMAS DE DERRIBO DESDE EL SUELO. (CINTO AZUL)
- DEFENSA CONTRA INMOVILIZACIONES (Los dos en suelo). (CINTO AZUL)
- LUXACIONES EN SUELO. (CINTO AZUL)
- GOLPES Y PALANCAS (Defensor en suelo, oponente en pie). (CINTO AZUL)
- RESPUESTAS ANTE ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES. (CINTO AZUL)
- INTERVENCIÓN ANTE AGRESIONES POR CONTACTO A UN TERCERO. (CINTO MARRÓN)
- PRESIONES Y PELLIZCOS. (CINTO MARRÓN)
- FORMAS DE ELEVAR Y CONDUCCIONES. (CINTO MARRÓN)
- ESTRANGULACIONES EN PIE Y EN SUELO. (CINTO MARRÓN)
- DEFENSAS ANTE AMENAZA DE ARMA BLANCA POR CONTACTO. (CINTO MARRÓN)
- DEFENSAS ANTE ATAQUES A MEDIA DISTANCIA POR ARMA BLANCA . (CINTO MARRÓN)
- OTRAS ESTRANGULACIONES EN SUELO Y EL PIE. (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES EN SUELO Y EN PIE. (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- DEFENSA DESDE SUELO ANTE ATAQUES VARIOS ENTRE PIE Y SUELO. (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- DESDE PIE GOLPEOS SOBRE OPONENTE EN SUELO. (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- AMPLIACIÓN DE TÉCNICAS DE: GOLPEO, BLOQUEO, LUXACIÓN, PROYECCIÓN, ESTRANGULACIÓN. (C.N. 1ER DAN)

APLICACIONES Y SIMULACIONES

APLICACIONES

- EVASIÓN: ESQUIVAS, FORMAS DE SOLTARSE. (CINTO AMARILLO)
- EVASIÓN Y APLICACIÓN TÉCNICA. (CINTO NARANJA)
- EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA + REDUCCIÓN. (CINTO VERDE)
- ESQUIVAS Y GIROS ANTE ATAQUES DIRECTOS DE DOS OPONENTES. (CINTO VERDE)
- REDUCCIÓN + DESARME. (CINTO AZUL)
- REDUCCIÓN + DESARME + CONDUCCIÓN. (CINTO MARRÓN)
- COMBINACIÓN DE GOLPES Y PROYECCIONES. (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- ENCADENAMIENTO PIE – SUELO. (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- DEFENSA ANTE AGRESIONES LIBRES DE DOS OPONENTES, UNO ARMADO Y EL OTRO NO. (C.N. 1ER DAN)

SIMULACIONES

- SIMULACIÓN 1 (Agresión en calle - baja intensidad). (CINTO NARANJA)
- SIMULACIÓN 2 (Escalada de violencia de persona ebria). (CINTO VERDE)
- SIMULACIÓN 3 (Atraco simple). (CINTO AZUL)
- SIMULACIÓN 4 (Agresión a terceros). (CINTO MARRÓN)
- SIMULACIÓN 5 (Agresión a pareja). (CINTO NEGRO 1ER DAN)

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- UN SOLO OPONENTE. (CINTO AMARILLO)
- EMPUJONES DE DOS OPONENTES. (CINTO NARANJA)
- AGARRES LIBRES CONTINUADOS CON UNA O DOS MANOS. (CINTO VERDE)
- PRESAS Y ABRAZOS CONTINUADOS DE UN OPONENTE. (CINTO VERDE)
- DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 1 (Agresiones en pie). (CINTO VERDE)
- DEFENSA CONTRA ATAQUES CONTINUADOS DE DOS OPONENTES. (CINTO AZUL)
- DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 2 (Agresiones en pie). (CINTO AZUL)
- DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 3 (Trabajo en suelo). (CINTO MARRÓN)
- COMBATE LIBRE EN PIE. (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- COMBATE LIBRE EN SUELO. (CINTO NEGRO 1ER DAN)
- DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 4 (Acción - Reacción). (CINTO NEGRO 1ER DAN)

EXPOSICIÓN DE CONTENIDOS DEL

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL PARA EXAMENES

CONTENIDOS DE Y HASTA C.N. SEGUNDO DAN

(A CRITERIO DEL TRIBUNAL PODRÁN FORMULARSE PREGUNTAS DE TODO EL CONTENIDO DEL PROGRAMA DE D.P. HASTA C.N. SEGUNDO DAN)

FUNDAMENTOS

- **SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (S.G.A.). (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **BASES DE DEFENSA DE LAS LUXACIONES. (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DE USO COTIDIANO COMO DEFENSA. (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **MOVILIDAD Y UTILIZACIÓN DE PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS O NO. (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **(1) USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL: PALO CORTO- PALO LARGO. (CINTO NEGRO 2º DAN)**

AGRESIONES BÁSICAS

- **REYERTA. (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **GOLPES A CORTA DISTANCIA. (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **ATAQUES CON PALO CORTO Y LARGO. (CINTO NEGRO 2º DAN)**

AGRESIONES COMBINADAS

- **ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES REALIZADOS POR DOS OPONENTES. (CINTO NEGRO 2º DAN)**

TÉCNICAS Y DEFENSAS

- **INTERVENCIÓN Y FORMA DE SEPARAR CONTENDIENTES EN REYERTA. (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **ESQUIVAS ESPECIALES SOBRE ATAQUES A CORTA DISTANCIA. (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN OPONENTE, (Uno solo y entre dos). (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **LUXACIONES DE DEDOS. (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **OTRAS FORMAS DE CONTROL Y RETENCIÓN EN SUELO. (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **OTRAS FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO AL OPONENTE (DEFENSOR EN PIE Y EN SUELO). (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **OTRAS DEFENSAS CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES. (CINTO NEGRO 2º DAN)**
- **PALO CONTRA PALO: EN ATAQUE, ATAQUE Y CONTRAATAQUE POR GOLPEO, OTRAS DEFENSAS: (BLOQUEO-AGARRE-DESARME-GOLPEO…,BLOQUEO –AGARRE-CONTROLES…, BLOQUEO–AGARRE-PROYECCIONES… ETC.), CONDUCCIONES CON PALO O BASTÓN. (CINTO NEGRO 2º DAN)**

APLICACIONES Y SIMULACIONES

APLICACIONES

- ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN OPONENTE, (Uno solo y entre dos). (CINTO NEGRO 2º DAN)
- TRABAJO Y APLICACIONES DE PALO CONTRA PALO. (CINTO NEGRO 2º DAN)

SIMULACIONES

- SIMULACIÓN 6 (Conflicto entre grupos). (CINTO NEGRO 2º DAN)

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 5 (Trabajo de palo: corto – largo). (CINTO NEGRO 2º DAN)
- MANEJO DE PALO CORTO Y PALO LARGO ANTE UNO O VARIOS ADVERSARIOS ARMADOS O NO. (C.N. 2º DAN)

EXPOSICIÓN DE CONTENIDOS DEL

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL PARA EXAMENES

CONTENIDOS DE Y HASTA C.N. TERCER DAN

(A CRITERIO DEL TRIBUNAL PODRÁN FORMULARSE PREGUNTAS DE TODO EL CONTENIDO DEL PROGRAMA DE D.P. HASTA C.N. TERCER DAN)

FUNDAMENTOS

- **(2) ARMA BLANCA: PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN ANTE OTRAS AGRESIONES DIVERSAS. (CINTO NEGRO 3ER DAN)**
- **(1) CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO CORTA. (CINTO NEGRO 3ER DAN)**
- **(3) USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL: ARMA BLANCA, ARMA BLANCA CONTRA ARMA BLANCA. (CINTO NEGRO 3ER DAN)**

AGRESIONES BÁSICAS

- **OTRAS FORMAS DE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA: CON ENGAÑO, CON AGARRE, EN ATAQUES CONTINUADOS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO. (CINTO NEGRO 3ER DAN)**
- **AMENAZA CON ARMA DE FUEGO A CORTA DISTANCIA EN 360º. (CINTO NEGRO 3ER DAN)**

AGRESIONES COMBINADAS

- **ATAQUES DE VARIOS OPONENTES CON UTILIZACIÓN DE OBJETOS CONTUNDENTES Y,O, ARMA BLANCA. (CINTO NEGRO 3ER DAN)**

TÉCNICAS Y DEFENSAS

- **PROYECCIONES DE SACRIFICIO. (CINTO NEGRO 3ER DAN)**
- **LUXACIONES DE PIERNA. (CINTO NEGRO 3ER DAN)**
- **RESOLUCIÓN DE AGRESIONES DIVERSAS POR ARMA BLANCA: REALIZADAS CON ENGAÑO, REALIZADAS CON AGARRE, EN ATAQUES CONTINUADOS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO. (CINTO NEGRO 3ER DAN)**
- **DEFENSA CON PALO CORTO ANTE AGRESIONES CON ARMA BLANCA. (CINTO NEGRO 3ER DAN)**
- **RESOLUCIÓN ANTE AMENAZA A CORTA DISTANCIA EN 360º CON ARMA DE FUEGO CORTA. (C..NEGRO 3ER DAN)**

APLICACIONES Y SIMULACIONES

APLICACIONES

- RESPUESTA LIBRE FRENTE A AGRESIONES DE VARIOS OPONENTES CON UTILIZACIÓN DE OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMA BLANCA. (CINTO NEGRO 3ER DAN)
- RESPUESTA LIBRE FRENTE A OTRAS AGRESIONES CON ARMA BLANCA: AGRESIONES CON ENGAÑO, AGRESIONES CON AGARRE, AGRESIONES CONTINUADAS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO. (C.N. 3ER DAN)

SIMULACIONES

- SIMULACIÓN 7 (Atraco varios agresores). (CINTO NEGRO 3ER DAN)

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- MANEJO DE ARMA BLANCA. (CINTO NEGRO 3ER DAN)
- DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 6 (Defensa contra arma blanca). (CINTO NEGRO 3ER DAN)

EXPOSICIÓN DE CONTENIDOS DEL

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL PARA EXAMENES

CONTENIDOS DE Y HASTA C.N. CUARTO DAN

(A CRITERIO DEL TRIBUNAL PODRÁN FORMULARSE PREGUNTAS DE TODO EL CONTENIDO DEL PROGRAMA DE D.P. HASTA C.N. CUARTO DAN)

FUNDAMENTOS

- **(2) ARMA DE FUEGO CORTA: (1) SU PROTECCIÓN. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO LARGA. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **(1) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **(1) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **DESARROLLO DE TÉCNICA ESPECIAL. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **INTEGRACIÓN DEL TRABAJO DE LAS DIVERSAS ARMAS EN SITUACIONES DE DP. (Arma contra arma y de diferente grupo). (CINTO NEGRO 4º DAN)**

AGRESIONES BÁSICAS

- **AMENAZA, FINTAS Y AGRESIÓN CON ARMA BLANCA: PARA CORTAR Y, O PARA PINCHAR. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **IMPEDIMENTOS PARA EL DESENFUNDE DEL ARMA DE FUEGO CORTA. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **INTENTOS DE SUSTRACCIÓN DEL ARMA DE FUEGO CORTA. (CINTO NEGRO 4º DAN)**

AGRESIONES COMBINADAS

- **VARIOS AGRESORES ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **VARIOS AGRESORES CON PALO Y, O ARMA BLANCA ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO. (CINTO NEGRO 4º DAN)**

TÉCNICAS Y DEFENSAS

- **LUXACIONES DE CUELLO. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **DEFENSA Y CONTRATÉCNICAS: DE LUXACIONES, DE PROYECCIONES. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **DEFENSAS A MANOS LIBRES CONTRA SUJECIÓN EFECTUADA POR VARIOS INDIVIDUOS. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **DEFENSA CON ARMA BLANCA ANTE AGRESIONES DE ARMA BLANCA. (CINTO NEGRO 4º DAN)**
- **DEFENSA CON PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS CON PALO CORTO Y, O, ARMA BLANCA.**

(CINTO NEGRO 4º DAN)

- ENGRILLETAMIENTOS BÁSICOS. (CINTO NEGRO 4º DAN)
- EVASIÓN-ESCAPE-HUIDA APLICADAS A DPM. (CINTO NEGRO 4º DAN)

APLICACIONES Y SIMULACIONES

APLICACIONES

- DEFENSA CONTRA SUJECIONES EFECTUADAS POR VARIOS OPONENTES. (CINTO NEGRO 4º DAN)

SIMULACIONES

- SIMULACIÓN DPO 1 (Agresión a agente). (CINTO NEGRO 4º DAN)
- SIMULACIÓN DPM 1 (Intento de violación). (CINTO NEGRO 4º DAN)

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- MANEJO DE ARMA CONTRA ARMA Y DE DIFERENTE GRUPO. (CINTO NEGRO 4º DAN)
- DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 7 (Defensas, a manos libres, contra agresión múltiple con sujeción). (C.N. 4º DAN)

EXPOSICIÓN DE CONTENIDOS DEL

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL PARA EXAMENES

CONTENIDOS DE Y HASTA C.N. QUINTO DAN

(A CRITERIO DEL TRIBUNAL PODRÁN FORMULARSE PREGUNTAS DE TODO EL CONTENIDO DEL PROGRAMA DE D.P. HASTA C.N. QUINTO DAN)

FUNDAMENTOS

- **(2) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA. (CINTO NEGRO 5º DAN)**
- **(2) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER. (CINTO NEGRO 5º DAN)**
- **REACCIÓN Y DEFENSA DE PERSONAS PORTADORAS DE ARMA DE FUEGO ANTE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA . (CINTO NEGRO 5º DAN)**
- **PROTECCIÓN A UN TERCERO: UNO Y VARIOS DEFENSORES. UN SOLO AGRESOR-VARIOS AGRESORES. (CINTO NEGRO 5º DAN)**

AGRESIONES BÁSICAS

- **AGRESIÓN, O INTENTO, CON ARMA BLANCA SOBRE PERSONAS QUE PORTAN ARMA DE FUEGO CORTA. (CINTO NEGRO 5º DAN)**
- **IMPEDIMENTOS AL DESENFUNDE CON AGRESIÓN, O INTENTO, SIMULTÁNEOS CON ARMA BLANCA. (CINTO NEGRO 5º DAN)**
- **INTENTO DE AGRESIÓN A LA PERSONA PROTEGIDA: UN SOLO ATACANTE. (CINTO NEGRO 5º DAN)**

AGRESIONES COMBINADAS

- **INTENTO DE AGRESIÓN A LA PERSONA PROTEGIDA: DOS O MÁS ATACANTES. (CINTO NEGRO 5º DAN)**

TÉCNICAS Y DEFENSAS

- **FORMAS DE PROTECCIÓN A UN TERCERO CONTRA: UN SOLO ATACANTE, VARIOS ATACANTES. (C.N. 5º DAN)**
- **FORMAS AVANZADAS DE: CONDUCCIÓN, LUXACIONES, PROYECCIONES. (CINTO NEGRO 5º DAN)**
- **ENGRILLETAMIENTOS AVANZADOS. (CINTO NEGRO 5º DAN)**
- **DEFENSAS ADECUADAS DE GÉNERO. (CINTO NEGRO 5º DAN)**

APLICACIONES Y SIMULACIONES

APLICACIONES

SIMULACIONES

- **SIMULACIÓN DPO 2 (Escalada de violencia frente a varios adversarios). (CINTO NEGRO 5º DAN)**
- **SIMULACIÓN DPM 2 (Agresión en domicilio). (CINTO NEGRO 5º DAN)**

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 8 (Defensas con y contra arma de fuego corta). (CINTO NEGRO 5º DAN)**

DEFENSA PERSONAL, D.P.O. Y D.P.M. : DEFINICIONES

QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL

Defensa Personal es el derecho natural e innato que nos permite repeler en el acto toda agresión injusta.

La Defensa Personal, desarrollada dentro de la RFEJYDA, es un instrumento de formación y aplicación física que comprende un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y técnicas corporales que nos van a permitir tanto la propia protección y defensa como otras labores de ayuda o protección a terceros.

Nuestra D.P. promueve una autonomía personal, física y mental, en métodos de prevención, evasión, autodefensa e intervención frente a situaciones de amenaza, conflicto o agresión permitiéndonos evaluar y saber qué hacer y actuar con éxito, en corta o media distancia, con los propios medios o material de apoyo (elementos o armas), frente a uno o varios adversarios, armados o no.

Objeto concreto de nuestra D.P. es el conocimiento de métodos de prevención, evaluación, estrategias y técnicas para posibilitar un uso lícito de las mismas en caso de necesidad.

QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL OPERATIVA

La Defensa Personal Operativa para Miembros de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad y Profesionales de Seguridad Privada es un instrumento de formación y aplicación física que comprende un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y técnicas corporales que van a permitir hacer frente con éxito en corta o media distancia, con los propios medios o con material de apoyo, a uno o varios oponentes armados o no, permitiéndoles saber qué hacer y, en su caso, anular o reducir, detener y conducir a los mismos en defensa de la ley y el orden o en cometidos específicos de cuerpos de seguridad.

QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER

La Defensa Personal para la Mujer, de la RFEJYDA, es un instrumento de formación y aplicación física que comprende un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y técnicas corporales que le van a permitir prever, evaluar, saber qué hacer y como consecuencia actuar ante situaciones de amenaza, conflicto o agresión. Secundariamente este conocimiento servirá incluso para realizar labores de información, ayuda o protección a terceras personas.

En relación con situaciones de elevada presión o riesgo y también como prevención o ayuda en Violencia de género nuestra DPM trata de ayudar a la mujer a superar sus miedos reforzando su autoestima, valía y propio reconocimiento dotándole a la vez de poder y medios para actuar, enfrentarse, en su caso, y salir indemne.

LA DEFENSA PERSONAL (AMPLIACIÓN)

La DP entendida como concepto global abarca, por tanto, aspectos diversos:

***Psicológicos*, que permiten afrontar el conflicto sin sometimiento y con capacidad para la toma de decisiones.**
Sin un entrenamiento y preparación psicológicos para defenderse de su agresor el entrenamiento físico no tendrá sentido.
***Legales,* por el conocimiento básico necesario de nuestro ordenamiento jurídico,**
***Estratégicos,* que van a permitir una decisión correcta tras la evaluación del conflicto y sus actuantes,**
***Físicos,* que tiene que ver con estas cualidades, con habilidades personales y con la técnica defensiva. Y conviene recordar que deben utilizarse, como norma, recursos físicos simples, útiles y prácticos.**
De prevención, etc.

OBJETO CONCRETO DE LA D.P.

El objeto concreto de nuestra D.P. es el conocimiento de métodos de prevención, evaluación, estrategias y técnicas para posibilitar un uso lícito de las mismas en caso de necesidad.
Tal es, por ejemplo, la preservación de la integridad física y los bienes propios o ajenos e incluso, en su caso, como complemento de un desarrollo profesional relacionado con la seguridad y, o la defensa de la legalidad y la justicia.

El entrenamiento en D.P. nos va a llevar a la eficacia y va a exigir para ello:

- ***Mentalidad, actitud y formación adecuadas***
- ***Velocidad de ejecución y***
- ***Control en todo el proceso***

Se deberá aunar, para ello, el dominio del movimiento técnico con el propósito perseguido en su realización.

D. P. Y LEGALIDAD - EXIGENCIAS DE APLICACIÓN EN LA ACCIÓN DEFENSIVA

De conformidad con nuestro Código Penal, el practicante que emplea sus conocimientos de Defensa Personal para repeler una agresión ilegítima contra su persona o bienes, o contra otras personas o bienes, está legitimado para emplear tales técnicas.
La aplicación técnica de Defensa Personal, dentro de la legalidad, deberá adecuarse a características concretas:

- ***Respeto a nuestro ordenamiento jurídico* no contraviniendo la ley.**

- ***Proporcionalidad en el uso de la fuerza.***

  La proporcionalidad en el uso de la fuerza afecta no solo a la:

  1. **Realización técnica, sino también al**
  2. **Bien jurídico a defender y al**
  3. **Resultado último de la acción llevada a efecto.**

  Como cualidad de la defensa, en la línea de una aplicación proporcional pero dentro de la necesaria *eficacia*, resaltaremos la *oportunidad.*

- ***Oportunidad***

  Supone la adecuación del método y la fuerza al momento concreto de la acción.

- ***Congruencia.***

  La aplicación congruente supone no solo la adecuación técnica a cada situación sino también el control y dominio de la fuerza o medio empleado.

- ***Menor lesividad posible.***

La utilización inadecuada de la Defensa Personal podrá serlo:
***por defecto*, no logrando cubrir el objetivo defensivo, o**
***por exceso* en la utilización técnica, lo que podría ocasionar una acusación paralela de agresión.**

LA DEFENSA PERSONAL OPERATIVA (AMPLIACIÓN)

El entrenamiento en D.P.O. nos va a llevar a la eficacia y va a exigir:

- ***MENTALIDAD Y ACTITUD ADECUADAS***
- ***VELOCIDAD DE EJECUCIÓN y***
- ***CONTROL EN TODO EL PROCESO***

FUNDAMENTOS DE LA DEFENSA PERSONAL OPERATIVA

Tanto la Legislación y normativa internacional como la Española son concretas en que los agentes encargados de hacer cumplir la ley deben poseer una formación adecuada, permanente y continua en técnicas de autodefensa, protección e intervención y, concretando aún más este último punto, en técnicas de arresto y táctica operativa.
Específicamente en la Instrucción 12/2007 de la Secretaría del Estado se especifican los comportamientos de los agentes en la práctica del cacheo, detención policial y conducción de detenidos.

Fundamentaremos, por tanto, los principios y actuación de toda Intervención Operativa en los principios que rigen el uso de la fuerza por los Cuerpos de seguridad del estado contenidos en la Ley Orgánica 2/1986:

1. ***Respeto y adecuación al Ordenamiento jurídico:***

    1. **Soporte legal para intervenir**
    2. **Identificación de los agentes**
    3. **Respeto a la dignidad de las personas**

2. ***Proporcionalidad en el uso de la fuerza***

    La proporcionalidad en el uso de la fuerza afecta no solo a la:

    4. **Realización técnica, sino también al**
    5. **Bien jurídico a defender y al**
    6. **Resultado último de la acción llevada a efecto.**

3. ***Congruencia:***

    La aplicación congruente supone no solo la adecuación técnica a cada situación sino también el control y dominio de la fuerza o medio empleado.

4. ***Oportunidad y Efectividad:***

    La oportunidad supone la adecuación del método y la fuerza al momento concreto de la intervención.
    La efectividad supone la culminación exitosa de una intervención o defensa y como cualidades propias exhibirá control en todo el proceso y velocidad de ejecución

5. ***Menor lesividad posible.***

    La menor lesividad posible será, a su vez, el activo principal de toda intervención eficaz.

6. ***Imagen.***

    Tiene que ver con la percepción que tienen los ciudadanos de la figura del agente de la autoridad y de la intervención policial. Todas las intervenciones deberán, por tanto, efectuarse, deseablemente, con eficacia, discreción y rapidez cuidando la imagen de profesionalidad proyectada al exterior.

LA DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER (AMPLIACIÓN)

Defensa Personal es el derecho natural e innato que nos permite repeler en el acto toda agresión injusta.

Se trata, por tanto, también de reforzar psíquica y físicamente a mujeres que están en riesgo o sufren, o son susceptibles de sufrir, la violencia de género, a la vez que apoya y refuerza su seguridad personal y autoestima y promueve una autonomía personal física y mental en métodos de prevención, autodefensa y evasión con el objetivo de salvar situaciones anómalas, difíciles, potencialmente peligrosas o claramente de peligro mediante una información y formación adecuadas en este área.

En su parte física comprende un conjunto de habilidades y técnicas corporales que nos permiten hacer frente con éxito a las más diversas formas de agresión.

A través de conocimientos sencillos implementaremos no solamente las reacciones más oportunas ante las agresiones más comunes sino que pretendemos también familiarizar y preparar a la mujer psíquica y físicamente frente a situaciones impactantes o traumáticas aportándoles información, seguridad en sí mismas y en sus posibilidades y ofreciéndoles un qué hacer.

La mujer aprenderá formas y métodos preventivos para evitar situaciones de riesgo así como métodos contrastados para superación de amenazas y agresiones.
De igual modo trabajará sobre su autoestima y propia valoración y practicará métodos de relajación, confianza y control de estrés.
La Defensa Personal, a un nivel amplio, es considerada hoy como disciplina independiente y objeto de estudio sin restricciones y se nos muestra como la *actividad física de enfrentamiento más completa e imaginativa en métodos de autodefensa, protección e intervención* tanto en el estudio de situaciones como en la posibilidad o diversidad de respuestas.

***La Defensa Personal para la Mujer, en concreto, no estará enfocada exclusivamente a la mujer maltratada* sino que se ofrece como una actividad física y formativa que forje a una nueva mujer que crezca sana, segura de sí misma y sin sometimientos y que, como consecuencia, sepa vivir y ejercer su libertad y educar, en su caso, a su progenie en el respeto y la palabra, nunca en el temor, en el insulto o la agresión.**

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN AMARILLO - 5º Kyu
2 MESES DE CINTURON BLANCO

FUNDAMENTOS	• DEFINICIÓN Y CONTENIDO DE NUESTRA DEFENSA PERSONAL • OBJETO CONCRETO DE LA DEFENSA PERSONAL • MOVILIDAD: o DESPLAZAMIENTOS o ESQUIVAS o GIROS EN 90º • (1) GUARDIAS • CAÍDAS
AGRESIONES BÁSICAS	• EMPUJONES • AGARRES SIMPLES A MUÑECA Y CUELLO EN 360º • AG. DOS MANOS A MUÑECAS, MUÑECA-BRAZO Y CUELLO EN 360º
AGRESIONES COMBINADAS	
TÉCNICAS Y DEFENSAS	• POSICIONES DE INMOVILIZACIÓN
APLICACIONES Y SIMULACIONES	• EVASIÓN : o ESQUIVAS o FORMAS DE SOLTARSE
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	• UN SOLO OPONENTE

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU-JITSU · AIKIDO · KENDO · WUSHU · DEFENSA PERSONAL
C/ Ferraz nº 16 – 7º Izda. – 28008 MADRID – Tfno. (+34) 91 559 48 76 – info@rfejudo.com
www.rfejudo.com #judoespaña

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN NARANJA - 4º Kyu
4 MESES DE CINTURON AMARILLO

FUNDAMENTOS	• (1) DEFENSA PERSONAL Y LEGALIDAD:
	  o EXIGENCIAS DE APLICACIÓN EN LA ACCIÓN DEFENSIVA
	• NIVELES DE PELIGROSIDAD:
	  o APARENTE NORMALIDAD : Aparentemente sin peligro
	  o AMENAZA : De presunción de amenaza – Claramente de amenaza
	  o PELIGRO : Potencialmente peligrosa – De peligro – Con armas
	• CAÍDAS:
	  o APLICADAS A DEFENSA PERSONAL
	  o LEVANTÁNDOSE CON ESQUIVA Y RESPUESTA
	• (2) OTRAS GUARDIAS
	• GIROS SUPERIORES A 90º
	• DESEQUILIBRIOS

AGRESIONES BÁSICAS	• FORMAS DE GOLPEO:
	  o ATAQUES DIRECTOS DE PUÑO
	  o ATAQUE FRONTAL DE PIERNA
	  o ATAQUES CON LA MANO ABIERTA

AGRESIONES COMBINADAS	
TÉCNICAS Y DEFENSAS	• FORMAS BÁSICAS DE GOLPEO • BLOQUEOS BÁSICOS • LUXACIONES BASICAS • PROYECC. Y DERRIBOS BASICOS
APLICACIONES Y SIMULACIONES	• EVASIÓN Y APLICACIÓN TÉCNICA • SIMULACIÓN 1 (Agresión en calle - baja intensidad)
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	• EMPUJONES DE DOS OPONENTES

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN VERDE - 3er. Kyu
4 MESES DE CINTURON NARANJA

FUNDAMENTOS	• (2) D.P. Y LEGALIDAD:
	  o PROPORCIONALIDAD ENTRE NIVEL DE AGRESIÓN Y FUERZA DE REACCIÓN
	• DISTANCIA DE SEGURIDAD
	• (2) MOVILIDAD:
	  o OTRAS ESQUIVAS Y ESCAPES
	• FASES DE LA DEFENSA Y PROCESO EN LA ACCIÓN DEFENSIVA
	• BASES DEL ENFRENTAMIENTO EN SUELO
	• BASES DE LAS INMOVILIZACIONES

AGRESIONES BÁSICAS	• INTENTO DE APROXIMACIÓN QUE PUEDE ENCUBRIR AMENAZA
	• ATAQUES DE PUÑO CIRCULAR
	• ATAQUES DE PUÑO DE REVÉS
	• ATAQUES DE PIERNA CIRCULAR
	• AGARRES A UNA Y DOS SOLAPAS
	• ABRAZOS.
	  o POR EL FRENTE
	  o POR EL COSTADO
	  o POR LA ESPALDA

AGRESIONES COMBINADAS	• ATAQUES DIRECTOS DE DOS OPONENTES:
	  o LOS DOS POR EL FRENTE
	  o UNO POR DELANTE Y OTRO POR DETRÁS
	  o POR LOS COSTADOS

TÉCNICAS Y DEFENSAS	• OTRAS FORMAS DE:
	  o GOLPEO
	  o BLOQUEOS
	  o LUXACIÓN
	  o PROYECCIÓN
	  o DERRIBO
	• CONTROLES SOBRE EL OPONENTE EN SUELO (Defensor en pie)
	• FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO (Defensor en pie)
	• OTRAS FORMAS DE INMOVILIZACIÓN (Los dos en suelo)

APLICACIONES Y SIMULACIONES	• EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA + REDUCCIÓN • ESQUIVAS Y GIROS ANTE ATAQUES DIRECTOS DE DOS OPONENTES • SIMULACIÓN 2 (Escalada de violencia de persona ebria)
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	1. AGARRES LIBRES CONTINUADOS CON UNA O DOS MANOS 2. PRESAS Y ABRAZOS CONTINUADOS DE UN OPONENTE 3. DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 1 (Agresiones en pie)

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU-JITSU · AIKIDO · KENDO · WUSHU · DEFENSA PERSONAL
C/ Ferraz nº 16 – 7º Izda. – 28008 MADRID – Tfno. (+34) 91 559 48 76 – info@rfejudo.com
ESPAÑA www.rfejudo.com #judoespaña

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN AZUL - 2º Kyu
6 MESES DE CINTURON VERDE

FUNDAMENTOS	• (1) EVALUACIÓN Y RESOLUCIÓN DE UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO • (1) DISTANCIA DE SEGURIDAD: o GENERALIDADES o TIPOS o ROTURA DE DISTANCIA • CONDICIONES NO FÍSICAS DE LA D.P.: o ENFOQUE o CONCENTRACIÓN • PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE UN SOLO OPONENTE • (1) LEGISLACIÓN • (1) OBJETOS CONTUNDENTES • BASES DE LAS ESTRANGULACIONES
AGRESIONES BÁSICAS	• INTENTO DE APROXIMACIÓN REITERADA QUE PUEDE ENCUBRIR AMENAZA O PELIGRO • PRESAS AL CUELLO CON BRAZOS: o POR EL FRENTE (Cabeza bajo axila) o POR EL LATERAL o POR LA ESPALDA • OTROS ATAQUES DE PUÑO • OTROS ATAQUES DE PIERNA • ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES
AGRESIONES COMBINADAS	• ATAQUES CONTINUADOS DE DOS OPONENTES
TÉCNICAS Y DEFENSAS	• FORMAS DE DERRIBO DESDE EL SUELO • DEFENSA CONTRA INMOVILIZACIONES (Los dos en suelo) • LUXACIONES EN SUELO • GOLPES Y PALANCAS (Defensor en suelo, oponente en pie) • RESPUESTAS ANTE ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES
APLICACIONES Y SIMULACIONES	• REDUCCIÓN + DESARME • SIMULACIÓN 3 (Atraco simple)
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	• DEFENSA CONTRA ATAQUES CONTINUADOS DE DOS OPONENTES • DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 2 (Agresiones en pie)

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU-JITSU · AIKIDO · KENDO · WUSHU · DEFENSA PERSONAL
C/ Ferraz nº 16 – 7º Izda. – 28008 MADRID – Tfno. (+34) 91 559 48 76 – info@rfejudo.com
ESPAÑA www.rfejudo.com #judoespaña

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN MARRÓN - 1er. Kyu
8 MESES DE CINTURON AZUL

FUNDAMENTOS	• (2) DISTANCIA DE SEGURIDAD:
	  o CONTROL DEL PROCESO DE ROTURA DE DISTANCIA
	• ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE:
	  o AMENAZA – ATRACO - AGRESIÓN FÍSICA
	• PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS
	• PUNTOS VULNERABLES
	• BASES DE LA LUXACIONES
	• (1) ARMA BLANCA
	• (2) LEGISLACIÓN

AGRESIONES BÁSICAS	• APROXIMACIONES REITERADAS CON ROTURA DE DISTANCIA E INTENCIONALIDAD DISIMULADA DE AMENAZA O AGRESIÓN
	• AGRESIONES POR CONTACTO A UN TERCERO
	• AMENAZA CON ARMA BLANCA POR CONTACTO EN 360º
	• ATAQUES A MEDIA DISTANCIA
	• AGARRES AL PELO
	• ATAQUES DIVERSOS EN PIE Y EN SUELO:
	  o DESDE EL COSTADO
	  o POR LA ESPALDA

AGRESIONES COMBINADAS	• RESPUESTA LIBRE FRENTE A VARIOS OPONENTES
TÉCNICAS Y DEFENSAS	• INTERVENCIÓN ANTE AGRESIONES POR CONTACTO A UN TERCERO • PRESIONES Y PELLIZCOS • FORMAS DE ELEVAR Y CONDUCCIONES • ESTRANGULACIONES EN PIE Y EN SUELO • DEFENSAS ANTE AMENAZA DE ARMA BLANCA POR CONTACTO • DEFENSAS ANTE ATAQUES A MEDIA DISTANCIA POR ARMA BLANCA
APLICACIONES Y SIMULACIONES	• REDUCCIÓN + DESARME + CONDUCCIÓN • SIMULACIÓN 4 (Agresión a terceros)
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 3 (Trabajo en suelo)

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU-JITSU · AIKIDO · KENDO · WUSHU · DEFENSA PERSONAL
C/ Ferraz nº 16 – 7º Izda. – 28008 MADRID – Tfno. (+34) 91 559 48 76 – info@rfejudo.com
www.rfejudo.com

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN NEGRO - 1er. Dan
1 AÑO DE MARRON

FUNDAMENTOS	• PREVENCIÓN :
	  o GENERALIDADES
	  o ESTRATEGIAS, ACTITUD Y PRECAUCIONES
	• BASES DE LAS DEFENSAS DE LAS ESTRANGULACIONES
	• LEGISLACIÓN APLICADA A CASOS PRÁCTICOS

AGRESIONES BÁSICAS	• ATAQUES VARIOS EN SUELO DESDE DIFERENTES POSICIONES (Los dos en suelo) • ATAQUES VARIOS ENTRE PIE Y SUELO. (Cada acción comienza con Atacante en pie y Defensor en suelo)
AGRESIONES COMBINADAS	• COMBINACIÓN DE GOLPES • AGRESIÓN LIBRE DE DOS OPONENTES, UNO ARMADO Y EL OTRO NO

TÉCNICAS Y DEFENSAS	• OTRAS ESTRANGULACIONES EN SUELO Y EL PIE
	• DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES EN SUELO Y EN PIE
	• DEFENSA DESDE SUELO ANTE ATAQUES VARIOS ENTRE PIE Y SUELO
	• DESDE PIE GOLPEOS SOBRE OPONENTE EN SUELO
	• AMPLIACIÓN DE TÉCNICAS DE:
	  o GOLPEO
	  o BLOQUEO
	  o LUXACIÓN
	  o PROYECCIÓN
	  o ESTRANGULACIÓN

APLICACIONES Y SIMULACIONES	• COMBINACIÓN DE GOLPES Y PROYECCIONES • ENCADENAMIENTO PIE – SUELO • DEFENSA ANTE AGRESIONES LIBRES DE DOS OPONENTES, UNO ARMADO Y EL OTRO NO • SIMULACIÓN 5 (Agresión a pareja)
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	• COMBATE LIBRE EN PIE • COMBATE LIBRE EN SUELO • DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 4 (Acción - Reacción)

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN NEGRO - 2º Dan
2 AÑOS DE 1º DAN

FUNDAMENTOS	• SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (S.G.A.)
	• BASES DE DEFENSA DE LAS LUXACIONES
	• UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DE USO COTIDIANO COMO DEFENSA
	• MOVILIDAD Y UTILIZACIÓN DE PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS O NO
	• (1) USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL:
	  o PALO CORTO
	  o PALO LARGO

AGRESIONES BÁSICAS	• REYERTA • GOLPES A CORTA DISTANCIA • ATAQUES CON PALO CORTO Y LARGO
AGRESIONES COMBINADAS	• ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES REALIZADOS POR DOS OPONENTES

TÉCNICAS Y DEFENSAS	• INTERVENCIÓN Y FORMA DE SEPARAR CONTENDIENTES EN REYERTA
	• ESQUIVAS ESPECIALES SOBRE ATAQUES A CORTA DISTANCIA
	• ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN OPONENTE, (Uno solo y entre dos)
	• LUXACIONES DE DEDOS
	• OTRAS FORMAS DE CONTROL Y RETENCIÓN EN SUELO
	• OTRAS FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO AL OPONENTE (DEFENSOR EN PIE Y EN SUELO)
	• OTRAS DEFENSAS CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES
	• PALO CONTRA PALO:
	  o EN ATAQUE
	  o ATAQUE Y CONTRAATAQUE POR GOLPEO
	  o OTRAS DEFENSAS:
	  ▪ BLOQUEO-AGARRE-DESARME-GOLPEO…
	  ▪ BLOQUEO –AGARRE-CONTROLES…
	  ▪ BLOQUEO–AGARRE-PROYECCIONES… ETC.
	  o CONDUCCIONES CON PALO O BASTÓN

APLICACIONES Y SIMULACIONES	• ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN OPONENTE, (Uno solo y entre dos) • TRABAJO Y APLICACIONES DE PALO CONTRA PALO • SIMULACIÓN 6 (Conflicto entre grupos)
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 5 (Trabajo de palo: corto – largo) • MANEJO DE PALO CORTO Y PALO LARGO ANTE UNO O VARIOS ADVERSARIOS ARMADOS O NO

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU-JITSU · AIKIDO · KENDO · WUSHU · DEFENSA PERSONAL
C/ Ferraz nº 16 – 7º Izda. – 28008 MADRID – Tfno. (+34) 91 559 48 76 – info@rfejudo.com
ESPAÑA www.rfejudo.com #judoespaña

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN NEGRO - 3er. Dan
3 AÑOS DE 2º DAN

FUNDAMENTOS	• (2) ARMA BLANCA:
	  o PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN ANTE OTRAS AGRESIONES DIVERSAS
	• (1) CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO CORTA
	• (3) USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL:
	  o ARMA BLANCA
	  o ARMA BLANCA CONTRA ARMA BLANCA.

AGRESIONES BÁSICAS	• OTRAS FORMAS DE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA:
	  o CON ENGAÑO,
	  o CON AGARRE,
	  o EN ATAQUES CONTINUADOS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO
	• AMENAZA CON ARMA DE FUEGO A CORTA DISTANCIA EN 360º

AGRESIONES COMBINADAS	• ATAQUES DE VARIOS OPONENTES CON UTILIZACIÓN DE OBJETOS CONTUNDENTES Y,O, ARMA BLANCA

TÉCNICAS Y DEFENSAS	• PROYECCIONES DE SACRIFICIO
	• LUXACIONES DE PIERNA
	• RESOLUCIÓN DE AGRESIONES DIVERSAS POR ARMA BLANCA:
	  o REALIZADAS CON ENGAÑO,
	  o REALIZADAS CON AGARRE,
	  o EN ATAQUES CONTINUADOS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO
	• DEFENSA CON PALO CORTO ANTE AGRESIONES CON ARMA BLANCA
	• RESOLUCIÓN ANTE AMENAZA A CORTA DISTANCIA EN 360º CON ARMA DE FUEGO CORTA

APLICACIONES Y SIMULACIONES	• RESPUESTA LIBRE FRENTE A AGRESIONES DE VARIOS OPONENTES CON UTILIZACIÓN DE OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMA BLANCA
	• RESPUESTA LIBRE FRENTE A OTRAS AGRESIONES CON ARMA BLANCA:
	  o AGRESIONES CON ENGAÑO,
	  o AGRESIONES CON AGARRE,
	  o AGRESIONES CONTINUADAS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO
	• SIMULACIÓN 7 (Atraco varios agresores)

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	• MANEJO DE ARMA BLANCA • DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 6 (Defensa contra arma blanca)

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN NEGRO - 4º Dan
4 AÑOS DE 3º DAN

FUNDAMENTOS	• (2) ARMA DE FUEGO CORTA: o (1) SU PROTECCIÓN • CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO LARGA • (1) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA • (1) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER • DESARROLLO DE TÉCNICA ESPECIAL • INTEGRACIÓN DEL TRABAJO DE LAS DIVERSAS ARMAS EN SITUACIONES DE DP.(Arma contra arma y de diferente grupo)

AGRESIONES BÁSICAS	• AMENAZA, FINTAS Y AGRESIÓN CON ARMA BLANCA:
	  o PARA CORTAR Y, O
	  o PARA PINCHAR
	• INMPEDIMENTOS PARA EL DESENFUNDE DEL ARMA DE FUEGO CORTA
	• INTENTOS DE SUSTRACCIÓN DEL ARMA DE FUEGO CORTA

AGRESIONES COMBINADAS	• VARIOS AGRESORES ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO • VARIOS AGRESORES CON PALO Y, O ARMA BLANCA ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO

TÉCNICAS Y DEFENSAS	• LUXACIONES DE CUELLO
	• DEFENSA Y CONTRATÉCNICAS:
	  o DE LUXACIONES
	  o DE PROYECCIONES
	• DEFENSAS A MANOS LIBRES CONTRA SUJECCIÓN EFECTUADA POR VARIOS INDIVIDUOS
	• DEFENSA CON ARMA BLANCA ANTE AGRESIONES DE ARMA BLANCA
	• DEFENSA CON PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS CON PALO CORTO Y, O, ARMA BLANCA
	• ENGRILLETAMIENTOS BÁSICOS
	• EVASIÓN-ESCAPE-HUIDA APLICADAS A DPM

APLICACIONES Y SIMULACIONES	• DEFENSA CONTRA SUJECCIÓNES EFECTUADAS POR VARIOS OPONENTES • SIMULACIÓN DPO 1 (Agresión a agente) • SIMULACIÓN DPM 1 (Intento de violación)
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	• MANEJO DE ARMA CONTRA ARMA Y DE DIFERENTE GRUPO • DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 7 (Defensas, a manos libres, contra agresión múltiple con sujeción)

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN NEGRO - 5º Dan
5 AÑOS DE 4º DAN

FUNDAMENTOS	• (2) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA • (2) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER • REACCIÓN Y DEFENSA DE PERSONAS PORTADORAS DE ARMA DE FUEGO ANTE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA • PROTECCIÓN A UN TERCERO: UNO Y VARIOS DEFENSORES o UN SOLO AGRESOR o VARIOS AGRESORES
AGRESIONES BÁSICAS	• AGRESIÓN, O INTENTO, CON ARMA BLANCA SOBRE PERSONAS QUE PORTAN ARMA DE FUEGO CORTA • IMPEDIMENTOS AL DESENFUNDE CON AGRESIÓN, O INTENTO, SIMULTÁNEOS CON ARMA BLANCA • INTENTO DE AGRESIÓN A LA PERSONA PROTEGIDA: o UN SOLO ATACANTE
AGRESIONES COMBINADAS	• INTENTO DE AGRESIÓN A LA PERSONA PROTEGIDA: o DOS O MÁS ATACANTES
TÉCNICAS Y DEFENSAS	• FORMAS DE PROTECCIÓN A UN TERCERO CONTRA: o UN SOLO ATACANTE o VARIOS ATACANTES • FORMAS AVANZADAS DE: o CONDUCCIÓN o LUXACIONES o PROYECCIONES • ENGRILLETAMIENTOS AVANZADOS • DEFENSAS ADECUADAS DE GÉNERO
APLICACIONES Y SIMULACIONES	o SIMULACIÓN DPO 2 (Escalada de violencia frente a varios adversarios) o SIMULACIÓN DPM 2 (Agresión en domicilio)
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 8 (Defensas con y contra arma de fuego corta)

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN NEGRO - 6º Dan
6 AÑOS DE 5º DAN

FUNDAMENTOS	o TESINA
AGRESIONES BÁSICAS	
AGRESIONES COMBINADAS	
TÉCNICAS Y DEFENSAS	
APLICACIONES Y SIMULACIONES	o SIMULACIÓN LIBRE EN DEFENSA PERSONAL OPERATIVA o SIMULACIÓN LIBRE EN DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU-JITSU · AIKIDO · KENDO · WUSHU · DEFENSA PERSONAL
C/ Ferraz nº 16 – 7º Izda. – 28008 MADRID – Tfno. (+34) 91 559 48 76 – info@rfejudo.com
www.rfejudo.com

DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS DE *DEFENSA PERSONAL*

- ***LOS SALUDOS EN LAS DEMOSTRACIONES SE REALIZARÁN EN PIE***
- ***LA DISTANCIA DE APERTURA Y CIERRE SERÁ DE 3 MTS. EN CINCO DEMOSTRACIONES (1 – 2 – 3 – 6 – 8) Y DE 4 MTS. EN EL RESTO (4 – 5 – 7)***
- ***LAS ACCIONES INDICADAS SON SIEMPRE OBLIGADAS PARA EL ATACANTE***
- ***LAS ACCIONES PARA EL DEFENSOR SON OBLIGADAS EN TRES DEMOSTRACIONES (3 – 5 – 8) Y LIBRES EN EL RESTO (1 – 2 – 4 – 6 – 7)***

DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 1 *(Agresiones en pie)*
(Cinturón verde)

- ***DISTANCIA: 3 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR PERO DEBIENDO INCLUIR, AL MENOS, TRES CONTROLES Y TRES PROYECCIONES***

1. EMPUJON FRONTAL CON MANO DERECHA
2. AGARRE DE MANO IZQUIERDA AL CUELLO CON AMENAZA
3. AGARRE DE MANO IZQUIERDA A SOLAPA ATRAYENDO CON AMENAZA
4. ATAQUE DE PUÑO FRONTAL AVANZANDO
5. PATADA FRONTAL
6. ABRAZO LATERAL DERECHO SOBRE BRAZOS
7. TRACCIÓN POSTERIOR DEL CUELLO DE CHAQUETA CON MANO DERECHA
8. ABRAZO ALTO POR LA ESPALDA

OTRAS RESPUESTAS, ENTRE LAS POSIBLES, A DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 1

- ***RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR*** ***(incluyendo tres controles y tres proyecciones)***

1. EMPUJÓN FRONTAL CON MANO DERECHA	***IKYO****/ NIKYO/ KOTE GAESHI/ SANKYO/ PROYECCIONES…*
2. AGARRE DE MANO IZQUIERDA AL CUELLO CON AMENAZA	***WAKI GATAME****/ KOTE GAESHI/ DESVÍO Y PROYECCIÓN…*
3. AGARRE DE MANO IZQUIERDA A SOLAPA ATRAYENDO CON AMENAZA	***O SOTO OTTOSHI*** *por la izquierda…*
4. ATAQUE DE PUÑO FRONTAL AVANZANDO	***KO SOTO GARI****/ O SOTO OTOSHI./ KO UCHI GARI./ HARAI GOSHI./ TAI OTOSHI./NIKYO…*
5. PATADA FRONTAL	***O SOTO OTTOSHI****/ KO SOTO GARI/ O UCHI GARI./ KO SOTO GAKE…*
6. ABRAZO LATERAL DERECHO SOBRE BRAZOS	***O GOSHI****/ O SOTO OTTOSHI/ O UCHI GARI…*

7. TRACCIÓN POSTERIOR DEL CUELLO DE CHAQUETA CON MANO DERECHA — ***UDE GATAME****/ O SOTO OTTOSHI/ WAKI GATAME…*
8. ABRAZO ALTO POR LA ESPALDA — **SEOI NAGE**/ SANKYO/ SUKUI NAGE/ SUTEMI…

DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 2 *(Agresiones en pie)*

(Cinturón azul)

- ***DISTANCIA: 3 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR***
- ***EL OPONENTE PORTARÁ PALO CORTO QUE DEPOSITARÁ ANTE LA MESA DEL TRIBUNAL, UNA VEZ ABIERTA LA DEMOSTRACIÓN, PARA SU POSTERIOR USO.***

1. ATAQUE DE PUÑO CIRCULAR
2. PATADA CIRCULAR
3. AGARRE DE DOS SOLAPAS POR EL FRENTE
4. ESTRANGULACIÓN POSTERIOR CON BRAZOS
5. ABRAZO POSTERIOR BAJO BRAZOS LEVANTANDO
6. ATAQUE OBLICUO CON PALO
7. ATAQUE EN ZIG-ZAG CON PALO
8. ATAQUE INTERIOR A RODILLA CON PALO

OTRAS RESPUESTAS, ENTRE LAS POSIBLES, A DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 2

(Cinturón azul)

- ***RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR***

1. ATAQUE DE PUÑO CIRCULAR — ***TAI OTTOSHI****/ ATEMI…/ O GOSHI izda.*
2. PATADA CIRCULAR — ***O UCHI GARI****/ SASAE TSURI KOMI ASHI/ HACER GIRAR Y ATEMI/GIRO Y KO SOTO GARI/ GIRO Y O SOTO OTOSHI…*
3. AGARRE DE DOS SOLAPAS POR EL FRENTE — ***DERRIBO DE ESPALDAS****/ PRESIÓN Y KOTE GAESHI./ KO SOTO GARI/TAI OTOSHI*
4. ESTRANGULACIÓN POSTERIOR CON BRAZOS — ***O SOTO OTTOSHI****/ DERRIBO POR ENCIMA/ SUKUI NAGE*
5. ABRAZO POSTERIOR BAJO BRAZOS LEVANTANDO — ***NIKYO****/ AGARRE PIERNA CON DERRIBO Y…*
6. ATAQUE OBLICUO CON PALO — ***SHIHONAGE****/ KATA UDE.KANSETSU.-KATA GURUMA DE RODILLAS (KOSHI NAGE)./ IKYO/ PROYECCIONES*
7. ATAQUE EN ZIG-ZAG CON PALO — ***ABSORBER- WAKI GATAME-KOTE GAESHI/*** *MOROTE UKE–IRIMI NAGE/ MOROTE UKE-O SOTO OTTOSHI/ ABSORBER-HARA GATAME…*
8. ATAQUE INTERIOR A RODILLA CON PALO — ***BLOQUEO BAJO- WAKI GATAME****/ GOKYO/ NIKYO/ BLOQUEO BAJO-AGARRE UNA Y DOS MANOS-SANKYO/ SHIHONAGE…*

DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 3 *(Trabajo en suelo)*
(Cinturón marrón)

- ***DISTANCIA: 3 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***LAS ACCIONES INDICADAS SON OBLIGADAS PARA EL ATACANTE Y PARA EL DEFENSOR***
- ***LA DEMOSTRACIÓN SE DIVIDE EN CUATRO GRUPOS DE TRABAJO. LOS ACTUANTES SE AJUSTARÁN EL KIMONO ENTRE CADA GRUPO CON RODILLA DERECHA EN SUELO.***

GRUPO 1º.- MOVILIDAD - DISTANCIA:

- ***OPONENTE EN PIE Y DEFENSOR EN SUELO CON CONTACTO DE PIERNAS A CUERPO***

1. AT.- ATACANTE DESVÍA PIERNAS DEL DEFENSOR A SU LADO IZQUIERDO Y SE DESPLAZA AL LADO CONTRARIO PARA ATACAR

   DEF.- *GIRANDO CADERA LLEVA PIERNA ALEJADA AL CUERPO DEL OP. Y RECUPERA LA POSICIÓN FRONTAL CONTROLANDO NUEVAMENTE CON AMBAS PIERNAS*

2. MISMO TRABAJO SOBRE LADO CONTRARIO DESDE LA POSICIÓN DE PARTIDA

3. AT.- COMO ANTES PERO AVANZANDO, PARA ATACAR, UNA PIERNA HACIA EL DEFENSOR

   DEF.- *APOYA AMBOS BRAZOS EXTENDIDOS SOBRE LA TIBIA Y ALEJA EL CUERPO RECUPERANDO LA POSICIÓN DE INICIO*

4. MISMO TRABAJO SOBRE LADO CONTRARIO DESDE LA POSICIÓN DE PARTIDA

5. AT.- COMO ANTES PERO AVANZA VELOZMENTE SU PIERNA IZQUIERDA Y GOLPEA CON PIERNA DERECHA A LA CABEZA

   DEF.- *BLOQUEA CON AMBOS ANTEBRAZOS, AGARRA DIRECTAMENTE, Y MUESTRA PALANCA SOBRE PIERNA IZQUIERDA. EMPEINE IZQUIERDO TRAS TALÓN - PLANTA DE PIE DERECHO SOBRE HUECO POPLÍTEO DE LA RODILLA, OBLIGANDO A FLEXIONAR LIGERAMENTE*

6. MISMO TRABAJO SOBRE LADO CONTRARIO DESDE LA POSICIÓN DE PARTIDA

GRUPO 2º.- LUXACIONES:

- ***DEFENSOR EN SUELO, OPONENTE ENTRE PIERNAS***
- ***EL OPONENTE ABANDONA EN CADA LUXACIÓN***

1. AT.- ESTRANGULACIÓN DIRECTA CON AMBAS MANOS SOBRE EL DEFENSOR

   DEF.- *SACA CADERA A IZQUIERDA – EMPUJA RODILLA IZQUIERDA CON PLANTA DE DE PIE DERECHO HACIA ATRÁS Y EXTERIOR.-* ***JUJI GATAME*** *BOCA ABAJO – GIRA A POSICIÓN SENTADA IZQUIERDA CON LUXACIÓN DE BRAZO CON PIERNAS Y MANO – SE ELEVA CONTROLANDO Y MANTENIENDO BOCA ABAJO AL OPONENTE*

2. AT.- CONTROLA CON MANO IZQUIERDA Y APOYA DERECHA EN SUELO

   DEF.- *GIRA A IZQUIERDA Y LLEVA AMBAS MANOS A CODO DERECHO ACERCANDO CUERPO Y CONTROLANDO MUÑECA ENTRE BRAZO-ANTEBRAZO– GIRA A DERECHAS DESPLAZANDO CADERA A LA IZQUIERDA -* ***UDE GATAME***

3. AT.- CONTROLA CON MANO IZQUIERDA Y APOYA DERECHA EN SUELO

DEF.- *MISMA DEFENSA QUE EN EL KENDO – RUSHO DEFENSA PERSONAL SITUACIÓN APOYA PIE IZQUIERDO EN LA CADERA Y PRESIONA (Y LUXA) CON ZONA INTERIOR DE LA RODILLA SOBRE LAS MANOS QUE CONTROLAN EL CODO (PRIMER **HIZA GATAME**) – ALEJANDO LA ZONA SUPERIOR DEL CUERPO AGARRA MUÑECA Y VUELVE A LUXAR CON RODILLA POR PRESIÓN DIRECTA SOBRE EL CODO (SEGUNDO **HIZA GATAME**)*

4. AT.- CONTROLA CON MANO DERECHA Y APOYA IZQUIERDA EN SUELO

DEF.- *CON MANO DERECHA AGARRA MUÑECA DE BRAZO APOYADO - CRECE Y CONTROLA DESDE ARRIBA CON BRAZO ZQUIERDO (TRICEPS) EL DEL OPONENTE DERRIBÁNDOLE SOBRE SÍ MISMO - **UDE GARAMI** CON AGARRE A PROPIA MUÑECA*

5. AT.- EFECTUA SUJECCIÓN CON MANOS A SOLAPAS, BRAZOS EN FLEXIÓN

DEF.- *EFECTUA **JUJI GATAME** DESDE ABAJO, SIN GIRAR AL OPONENTE, – LUXA CON CADERA HACIA ARRIBA – LE VOLTEA SIGUIENDO EN JUJI GATAME – PASA A LUXACIÓN DE MUÑECA Y SE ELEVA A CONTROLAR GIRANDO AL OPONENTE BOCA ABAJO*

GRUPO 3º.- ESTRANGULACIONES

- ***EL OPONENTE ABANDONA EN CADA ESTRANGULACIÓN***

1. AT.- ENTRE LAS PIERNAS DEL DEFENSOR SENTADO SOBRE LAS PROPIAS Y CUERPO ERGUIDO

DEF.- *SE ELEVA,APOYANDO MANO IZQUIERDA EN SUELO Y ALEJANDO CADERA, SENTÁNDOSE, Y AGARRA CON MANO DERECHA TELA SOBRE EL TRAPECIO DERECHO DE SU OPONENTE – LO ATRAE ABAJO ABRAZANDO CON IZQUIERDA POR DETRÁS DEL CUELLO Y AGARRANDO TELA DE SU PROPIO CODO DERECHO – RODEA EL TRONCO APRISIONANDO CON PIERNAS Y – ESTRANGULA – APLICANDO **SODE GURUMA JIME***

2. AT.- CONTROLA SOLAPAS CON MANOS

DEF.- *REALIZA **KATA JUJI JIME** ENVOLVIENDO CON BRAZO IZQUIERDO EL DERECHO DEL OPONENTE, POR ENCIMA DEL CODO, Y AGARRANDO, BIEN ALTO, SOLAPA CONTRARIA CON LA MISMA MANO*

3 – 4 – 5 y 6 : EL ATACANTE, EN POSICIÓN SENTADO, PERMITE LAS CUATRO DEMOSTRACIÓNES TÉCNICAS SIGUIENTES:

3. DEF.- DEMUESTRA ***HADAKA JIME***

4. DEF.- *DEMUESTRA **OKURI ERI JIME***

5. DEF.- *DEMUESTRA **KATA HA JIME***

6. DEF.- *DEMUESTRA **HADAKA HA JIME***

GRUPO 4º.- ATAQUES POR GOLPEO

1. AT.- SITUADO EN PIE TRAS LAS PIERNAS DEL DEFENSOR ABRE ESTAS Y VELOZMENTE SE APROXIMA E INCLINA PARA GOLPEAR CON AMBOS PUÑOS LA CARA DE ESTE

DEF.- *GIRA DE COSTADO IZQUIERDO CRUZANDO LA TIBIA DERECHA ANTE EL PECHO DEL OPONENTE FRENANDO A ÉSTE Y EXTENDIENDO CUERPO PARA CONSEVAR DISTANCIA - APOYA PIE IZQUIERDO EN INGLE DERECHA Y GOLPEA CARA CON YOKO GERI DERECHO*

2. OP.- SITUADO EN PIE TRAS LAS PIERNAS DEL DEFENSOR ABRE ESTAS Y VELOZMENTE CAE DE RODILLAS PARA ECHÁNDOSE ENCIMA GOLPEAR SU CARA CON AMBOS PUÑOS

DEF.- *MISMA RESPUESTA ANTERIOR*

3. AT.- DE RODILLAS, ENTRE PIERNAS, APLICA PESO CON ANTEBRAZO IZQUIERDO SOBRE EL

CUELLO DEL DEFENSOR, PUÑO CERRADO, DEFENSA PERSONAL E INTENTA GOLPEAR CON DERECHA A CARA

DEF.- *MANO IZQUIERDA CONTROLA EL BICEPS DERECHO PARA QUE ESE BRAZO NO GOLPEE –*

LA MANO DERECHA GOLPEA CODO IZQUIERDO DESPLAZANDO ANTEBRAZO FUERA DEL CUELLO, AL SUELO – MANO DERECHA AGARRA POR LA ESPALDA, ABRAZANDO, DORSAL DERECHO Y SALIENDO Y ESCALANDO EL DEFENSOR INMOVILIZA DESDE LA ESPALDA ABRAZANDO CABEZA Y APLICANDO CON MUÑECA PRESIÓN A NIVEL MAXILAR O CARA (SEMEJANTE A ESTRANGULACIÓN) - ORDENA SACAR EL BRAZO Y CONTROLANDO ESTE SE ELEVA A POSICIÓN ERGUIDA CONTROLANDO CUERPO (HOMBRO) CON RODILLAS.

4. AT.- ENTRE PIERNAS APLICA PESO CON ANTEBRAZO IZQUIERDO SOBRE EL CUELLO DEL DEFENSOR, AGARRANDO TELA, E INTENTA GOLPEAR CON DERECHA A CARA

DEF.- *MANO IZQUIERDA CONTROLA EL BICEPS DERECHO PARA QUE ESE BRAZO NO GOLPEE – MUEVE CABEZA HACIA LA IZQUIERDA Y LANZA BRAZO DERECHO HACIA ARRIBA POR EL EXTERIOR, Y DESDE ABAJO, DE BRAZO QUE GOLPEA, SOLTANDO AGARRE CON IZQUIERDA (EL OPONENTE CAE, LÓGICAMENTE,ENCIMA) - ABRAZA CUELLO Y UNIENDO MANOS PRESIONA (ABANDONO) – VOLTEO A IZQUIERDA – MANO DERECHA A MUÑECA DERECHA E IZQUIERDA A CODO – ELEVÁNDOSE SOBRE PIES EMPUJA CODO HACIA CABEZA Y EXTERIOR LUXANDO (BRAZO EN FLEXIÓN) Y GIRANDOLE BOCA ABAJO CONTROLA DESDE POSICIÓN ERGUIDA.*

5. AT.- A CABALLO SOBRE EL DEFENSOR TRATA DE GOLPEAR CON AMBOS PUÑOS A LA CARA

DEF.- *ABRAZA LA CINTURA DEL OPONENTE Y DESEQUILIBRA A ESTE ADELANTE - BLOQUEA AMBOS CODOS Y VOLTEA A IZQUIERDA OBLIGANDO A GIRAR DE COSTADO POR PRESIÓN SOBRE SU BRAZO DERECHO, POR ENCIMA DEL CODO, Y ELEVANDO A LA VEZ LA PIERNA IZQUIERDA PARA DESEQUILIBRAR MEJOR – CAMBIO DE MANO Y SALIDA PASANDO SU PIERNA ANTE CUERPO ELEVÁNDOSE CONTROLANDO CODO Y GOLPEANDO CON PUÑO DCHO.*

DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 4 *(Acción – reacción)*

(Cinturón Negro 1er Dan)

- ***DISTANCIA: 4 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***<u>RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR</u> SALVO INSTRUCCIÓN EXPRESA DE APLICACIÓN DE CONTROL O PROYECCIÓN ANTE LAS ACCIONES NÚMEROS 3 Y 4***
- ***LA INTERRELACIÓN DE LAS ACCIONES:***
  - ***"DEFENSOR – OPONENTE - DEFENSOR" O***
  - ***"OPONENTE – DEFENSOR – OPONENTE - DEFENSOR."***

ES OBLIGADA EN TODO LA DEMOSTRACIÓN

1. **DEF.-** *EL DEFENSOR, EN DESPLAZAMIENTO Y DESDE EL FRENTE, INTENTA APLICAR TÉCNICA DE CONDUCCIÓN (KUZURE KOTE GAESHI) SOBRE BRAZO DERECHO DE OPONENTE*

AT.- EL OPONENTE RETIRA EL BRAZO Y BARRE PIERNA DERECHA ADELANTADA DEL DEFENSOR INTENTANDO, EN SUELO, ESTRANGULAR, DESDE EL COSTADO, CON AMBAS MANOS AL CUELLO

DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE, ELEVA Y CONDUCE*

2. **DEF.-** *MISMA ACCIÓN QUE EN EL PUNTO 1*

AT.- EL OPONENTE RETIRA EL BRAZO Y BARRE PIERNA DERECHA ADELANTADA DEL DEFENSOR COLOCANDO RODILLA DCHA SOBRE SU CUERPO Y AGARRANDO SOLAPA CON MANO IZDA. INTENTA GOLPEAR ROSTRO CON PUÑO DERECHO

DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE, ELEVA Y CONDUCE*

3. **DEF.-** *EL DEFENSOR, EN DESPLAZAMIENTO, DESDE ATRÁS, INTENTA APLICAR TÉCNICA DE CONDUCCION SOBRE BRAZO DERECHO DEL OPONENTE*

AT.- EL OPONENTE RETIRA EL BRAZO ABRAZANDO, A SU VEZ, CUELLO DEL DEFENSOR POR SU IZQUIERDA MIRANDO AL FRENTE

DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE CON TÉCNICA DE CONTROL Y CONDUCE*

4. **DEF.-** *MISMA ACCIÓN QUE EN EL PUNTO 3*

AT.- *MISMA ACCIÓN QUE EN EL PUNTO 3*

DEF.- *EL DEFENSOR PROYECTA, ELEVA Y CONDUCE AL OPONENTE*

5. **DEF.-** *EL DEFENSOR , EN DESPLAZAMIENTO, DESDE ATRÁS, SUJETA AL OPONENTE CON AGARRE A CUELLO DE CHAQUETA Y BRAZO DERECHO*

AT.- EL OPONENTE GIRA A DERECHA Y APLICA GOLPE CIRCULAR CON PUÑO IZQUIERDO

DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*

6. **DEF.-** *EL DEFENSOR APRESA BRAZO Y MUÑECA DCHOS DEL OPONENTE DESDE EL LATERAL (DCHA A MUÑECA)*

AT.- EL OPONENTE GIRA A DERECHA LLEVANDO EL BRAZO DEL DEFENSOR , EN FLEXION, A LA ESPALDA DE ÉSTE Y ESTRANGULA CON SU BRAZO IZQUIERDO

DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*

7. **AT.-** INTENTO DE REALIZACIÓN DE PRESA FRONTAL AL CUELLO, CON MANO IZQUIERDA, Y AMENAZA DE PUÑO DERECHO POR PARTE DEL OPONENTE.

DEF.- *EL DEFENSOR INTENTA LUXAR BRAZO IZQUIERDO*

AT.- EL OPONENTE RETIRA BRAZO Y GOLPEA CON PUÑO DERECHO

DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*

8. **AT.-** EL OPONENTE ATACA CON PUÑO DERECHO AVANZANDO

DEF.- *EL DEFENSOR DEFIENDE DESDE EL INTERIOR E INTENTA DERRIBAR CON ZANCADILLA CON PIE DERECHO*

AT.- EL OPONENTE CONTRA CON LA MISMA TÉCNICA DERRIBANDO AL DEFENSOR

DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*

DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 5 (Trabajo de palo: corto – largo)

(Cinturón Negro 2º Dan)

- ***DISTANCIA: 4 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***<u>LAS ACCIONES INDICADAS SON OBLIGADAS</u> PARA EL ATACANTE Y PARA EL DEFENSOR***
- ***AMBOS ACTUANTES PORTARÁN DOS PALOS, UNO CORTO Y OTRO LARGO, QUE SE DEPOSITARÁN ANTE LA MESA DEL TRIBUNAL PARA ACCEDER A SU USO SEGÚN PROCEDA. EL PALO CORTO, CON RECUBRIMIENTO BLANDO, MEDIRÁ DE 50 A 60 CMS. APROX.. EL PALO LARGO, SIN RECUBRIMIENTO BLANDO, UNOS 130 CMS. APROXIMADAMENTE.***

- ***LAS CINCO PRIMERAS DEMOSTRACIONES SE REALIZAN CON PALO CORTO Y LAS TRES RESTANTES CON PALO LARGO. PALO CORTO CONTRA PALO CORTO Y PALO LARGO CONTRA PALO LARGO.***

1. ATAQUES OBLICUOS Y DEFENSA POR DESLIZAMIENTO Y CONTRAATAQUE CIRCULAR.
   LOS ATAQUES SE REALIZAN A NUESTROS LADOS IZQUIERDO Y DERECHO.
   DEFENSAS POR DESLIZAMIENTO Y CONTRAATAQUES POR DERECHA E IZQUIERDA.
   DEBEN REALIZARSE ESTAS ACCIONES DE FORMA AGIL Y CON MOVILIDAD Y RITMO.
2. BLOQUEO ALTO EN TEJADILLO CON CONTRAATAQUE CIRCULAR:
   DOS ATAQUES DESCENDENTES DE ARRIBA ABAJO Y DEFENSA EN TEJADILLO POR AMBOS LADOS CON CONTRAATAQUE CIRCULAR, CON DESPLAZAMIENTO, MOVILIDAD, ETC.
3. FINTA Y CONTRAATAQUE:
   ATAQUES CIRCULARES A LA CABEZA POR AMBOS LADOS, PARA PROVOCAR EL BLOQUEO Y CONTRAATAQUE CIRCULAR.
4. PASE Y CONTRAATAQUE CIRCULAR:
   ANTE ATAQUES OBLICUOS DESCENDENTES POR CADA LADO, PASAR AL LADO CONTRARIO GOLPEANDO MANO HACIA ARRIBA Y CONTRAATAQUE CIRCULAR.
5. ATAQUES A DOS ALTURAS POR AMBOS LADOS Y CONTRAATAQUE CIRCULAR:
   ANTE ATAQUE OBLICUO DESCENDENTE, BLOQUEO. A CONTINUACIÓN ATAQUE OBLICUO DESCENDENTE DE REVÉS A RODILLA CONTRARIA, DEFENSA POR BLOQUEO Y CONTRAATAQUE CIRCULAR. Y SE ENLAZA CON ATAQUE POR EL OTRO LADO : GOLPE OBLICUO DESCENDENTE DE REVÉS, BLOQUEO, GOLPE A RODILLA OPUESTA, BLOQUEO Y CONTRATAQUE.
6. ATAQUE DESCENDENTE A LA CABEZA Y DEFENSA **(PALO LARGO)**:
   DESDE POSICIÓN DE GUARDIA ATAQUE DESCENDENTE DE ARRIBA A ABAJO A LA CABEZA. DEFENSA EN TEJADILLO POR EL INTERIOR Y CONTRAATAQUE CIRCULAR.
7. DEFENSA ANTE ATAQUE DESCENDENTE Y CIRCULAR A LA CABEZA **(PALO LARGO)**:
   DESDE POSICIÓN DE GUARDIA, ATAQUE DESCENDENTE DE ARRIBA A ABAJO A LA CABEZA. SALIENDO POR EL EXTERIOR SE ESQUIVA EL ATAQUE Y CON EL ARMA PROPIA SE SUJETA EL ARMA DEL OPONENTE DESDE ARRIBA. A CONTINUACIÓN ATAQUE CIRCULAR DESCENDENTE A LA CABEZA Y DEFENSA POR BLOQUEO Y SUJECCIÓN AL INTERIOR Y CONTRAATAQUE A LA CARA.
8. DEFENSA ANTE ATAQUES CIRCULAR Y DE REVÉS A LA CABEZA **(PALO LARGO)**:
   DESDE POSICIÓN DE GUARDIA, ATAQUE CIRCULAR A LA CABEZA, DEFENSA POR BLOQUEO Y SUJECCIÓN, **DE REVÉS**, POR EL INTERIOR. A CONTINUACIÓN ATAQUE CIRCULAR DE REVÉS A LA CABEZA, BLOQUEO DESCENDENTE POR EL **EXTERIOR** Y CONTRAATAQUE CON UNA MANO CIRCULAR A LA CARA.

DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 6 (Defensas contra arma blanca)

(Cinturón Negro 3er Dan)

- ***DISTANCIA: 3 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***<u>RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR</u>***
- ***EL OPONENTE PORTARÁ ARMA BLANCA EN EL INTERIOR DE SU KIMONO.***
- ***CONVIENE QUE EL DEFENSOR CONTROLE EL ARMA DESARMANDO SIEMPRE***

1. AT.- AGARRE FRONTAL DE SOLAPA Y AMENAZA POR CONTACTO EN LADO IZQUIERDO DEL CUELLO

   DEF.- *RESPUESTA LIBRE*

2. AT.- AMENAZA FRONTAL POR CONTACTO CON AGARRE DE MANO IZQUIERDA A ROPA

   DEF.- *RESPUESTA LIBRE*

3. AT.- AMENAZA POR CONTACTO AL COSTADO DERECHO, TRAS EL BRAZO, CON SUJECCIÓN DE LA OTRA MANO A HOMBRO CONTRARIO O TRAPECIO

   DEF.- *RESPUESTA LIBRE*

4. AT.- AMENAZA POR CONTACTO POR LA ESPALDA CON AGARRE DE MANO IZQUIERDA A ROPA
   DEF.- *RESPUESTA LIBRE*

5. AT.- EN DESPLAZAMIENTO LINEAL, EL AGRESOR REALIZA DOS ATAQUES LIBRES FALLIDOS POR RETROCESO DEL DEFENSOR Y LANZA PINCHAZO A FONDO CON UN GRAN PASO

   DEF.- *RESPUESTA LIBRE*

6. AT.- EN DESPLAZAMIENTO LINEAL, EL AGRESOR REALIZA DOS ZIG-ZAG, A LA ALTURA DE CARA O CUELLO DEL DEFENSOR, FALLIDOS DEBIDO AL RETROCESO DE ÉSTE Y LANZA UN CORTE MÁS PROFUNDO POR UNO DE LOS LADOS A LA MISMA ALTURA

   DEF.- *RESPUESTA LIBRE*

7. AT.- EN DESPLAZAMIENTO LINEAL, EL AGRESOR REALIZA DOS ATAQUES LIBRES FALLIDOS POR RETROCESO DEL DEFENSOR Y LANZA PINCHAZO CIRCULAR A INTERIOR, A CUERPO, CON MAYOR PROFUNDIDAD Y AVANCE

   DEF.- *RESPUESTA LIBRE*

8. AT.- EL ATACANTE SE ABALANZA HACIA EL DEFENSOR DESEQUILIBRÁNDOLE Y AGARRANDO MANGA, A LA ALTURA DEL BRAZO, O SOLAPA, LANZANDO TRES PINCHAZOS AL CUERPO

   DEF. *DEBERÁ BLOQUEAR LOS DOS PRIMEROS ATAQUES Y BLOQUEAR-AGARRAR O CONTROLAR EL TERCERO, PREFERIBLEMENTE CON DOS MANOS, REALIZANDO RESPUESTA LIBRE*

DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA NÚMERO 7

(*Defensa ante agresión múltiple con sujeción)*

(Cinturón Negro 4º Dan)

- ***DISTANCIA: 4 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***RESOLUCIÓN LIBRE ANTE AGRESIONES MÚLTIPLES CON SUJECIÓN EFECTUADAS POR DOS O TRES OPONENTES.***
- ***UNO DE LOS OPONENTES PORTARÁ PALO CORTO Y ARMA BLANCA QUE DEPOSITARÁ ANTE LA MESA DEL TRIBUNAL PARA SU POSTERIOR USO SEGÚN PROCEDA.***
- ***EL DEFENSOR PUEDE MOSTRAR SIMPLEMENTE TÉCNICA DE EVASIÓN O EVASIÓN – DERRIBO O BIEN APLICAR, DIRECTA O ADICIONALMENTE, TÉCNICAS O ENCADENAMIENTOS MEDIANTE GOLPEO Y, O, LUXACION Y, O, PROYECCIÓN Y TERMINACIONES LIBRES.***
- ***SI LA DEFENSA LO CONSIDERA CONVENIENTE UNO O MÁS OPONENTES PUEDEN REALIZAR MÁS DE UN ATAQUE.***

1. DOS AT.- DOS AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS CON AMBAS MANOS A MUÑECAS. LOS OPONENTES MIRAN HACIA EL DEFENSOR

2. DOS AT.- DOS AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS A MUÑECA Y BRAZO; MANO ADELANTADA A MUÑECA Y ATRASADA A BRAZO. AMBOS OPONENTES MIRAN HACIA EL DEFENSOR

3. DOS AT.- UN ATACANTE SUJETA DESDE ATRÁS CON ESTRANGULACIÓN CON BRAZO LLEVANDO, A SU VEZ, UN BRAZO DEL DEFENSOR EN FLEXIÓN A LA ESPALDA DE ÉSTE.
EL OTRO OPONENTE ATACA, O VA A ATACAR, DESDE EL FRONTAL CON GOLPE DE PUÑO O PIERNA

4. DOS AT.- UN OPONENTE SUJETA DESDE ATRÁS CON ESTRANGULACIÓN CON AMBOS BRAZOS Y EL OTRO ATACA DESDE EL FRONTAL CON GOLPE DE PUÑO O PIERNA

5. DOS AT.- UN OPONENTE SUJETA DESDE ATRÁS CON AGARRE A CUELLO DEL KIMONO Y BRAZO DEL DEFENSOR EN FLEXIÓN A LA ESPALDA. EL OTRO OPONENTE VA A REALIZAR O REALIZA ATAQUE CON ARMA BLANCA

6. TRES AT.- AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS CON CONTROL DE MUÑECA Y BRAZO; MANO ADELANTADA DE CADA OPONENTE A MUÑECA Y BRAZO ATRASADO RODEANDO, A SU VEZ, BRAZO DEL DEFENSOR. UN TERCER OPONENTE VIENE A REALIZAR POR EL FRENTE UN ATAQUE LIBRE DE PUÑO O PIERNA

7. TRES AT.- DOS AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS A MUÑECA Y HOMBRO, MIRANDO AMBOS HACIA EL FRENTE. UN TERCER OPONENTE VA A ATACAR DESDE EL FRONTAL CON OBJETO CONTUNDENTE

8. TRES AT.- DOS AGARRES LATERALES A MUÑECA Y ANTEBRAZO Y UNA SUJECCIÓN POR ESTRANGULACIÓN POSTERIOR CON BRAZOS.

DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 8

(Defensas contra y con pistola)

(Cinturón Negro 5º Dan)

- ***DISTANCIA: 3 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***<u>LAS ACCIONES INDICADAS SON OBLIGADAS</u> PARA EL ATACANTE Y PARA EL DEFENSOR***
- ***EL OPONENTE PORTARÁ ARMA DE FUEGO CORTA QUE LLEVARÁ GUARDADA EN EL INTERIOR DE SU KIMONO.***
- ***CONVIENE QUE EL DEFENSOR CONTROLE EL ARMA DESARMANDO SIEMPRE***

1. AT.- AMENAZA FRONTAL CON ARMA CORTA DE FUEGO

   DEF.- *SALIDA CON DISTRACCIÓN POR EL EXTERIOR, KOTE GAESHI Y DESARME*

2. AT.- AMENAZA FRONTAL CON ARMA CORTA DE FUEGO

   DEF.- *SALIDA CON DISTRACCIÓN POR EL INTERIOR CON LUXACIÓN DE DEDO INDICE,* ***LLEVANDO A SUELO,*** *Y DESARME*

3. AT.- AMENAZA FRONTAL CON ARMA CORTA DE FUEGO CON AGARRE INTIMIDATORIO

   DEF.- *LIBERAR EL AGARRE MEDIANTE DISTRACCIÓN Y* ***DESVÍO*** *AL NTERIOR.*
   Y ARREBATAR EL ARMA MEDIANTE DESARME POR ROTACIÓN VERTICAL DE LA MISMA

4. AT.- AMENAZA POR LA ESPALDA CON ARMA CORTA DE FUEGO A MUY CORTA DISTANCIA

DEF.- DISTRAER AL AGRESOR Y MEDIANTE UN RÁPIDO GIRO REALIZAR O SOTO OTOSHI, CON CONTROL DEL ARMA, DESARMANDO EN EL SUELO.

5. AT.- EL ATACANTE INTENTA SACAR EL ARMA DE FUEGO PORTADA EN SU CINTURA

DEF.- *AGARRE DE LA MANO HABIL DEL ATACANTE Y UDE GARAMI CON CANDADO DERRIBANDO AL SUELO.* ***CONTROL FINAL DE AMBOS BRAZOS (NO HA DESARMADO)***

6. AT.- EL ATACANTE APUNTA A UN TERCERO

DEF.- *DESDE EL EXTERIOR LUXAR CON WAKI GATAME* ***AL SUELO*** *CON CONTROL DE MUÑECA Y DESARME*

7. AT.- INTENTO DE SUSTRACCIÓN DE ARMA ENFUNDADA **(DCHA. A MUÑECA, IZDA. AL ARMA)**.

DEF.- *PROTEGER EL ARMA, APARTAR AL OPONENTE (* ***GIRO Y NIKYO) Y*** *DESENFUNDAR*

8. AT.- AGARRE A MANO ARMADA **CON DOS MANOS**

DEF. *APLICAR GOLPE DE DISTRACCIÓN Y LIBERAR EL ARMA POR ACCIÓN DE NIKYO*

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU-JITSU · AIKIDO · KENDO · WUSHU · DEFENSA PERSONAL
C/ Ferraz nº 16 – 7º Izda. – 28008 MADRID – Tfno. (+34) 91 559 48 76 – info@rfejudo.com

--ANEXO--

GUIA DE TECNICAS (SUGERIDAS)

- A UTILIZAR EN EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL
- EL DESARROLLO TECNICO DE ESTE PROGRAMA ES LIBRE POR PARTE DEL PROFESOR, POR TANTO LAS TECNICAS AQUI EXPUESTAS PODRAN SER OBVIADAS, SUSTITUIDAS O AMPLIADAS POR PARTE DEL MISMO

TECNICAS HASTA NIVEL VERDE

BLOQUEOS:

- BLOQUEO ALTO (con exterior del antebrazo) (Jyodan uke)
- BLOQUEO BAJO (dentro o fuera / con ext. o int. del antebrazo) (Gedan barai/Ude uke)
- BLOQUEO MEDIO EXTERIOR (con antebrazo o canto de la mano) (Shuto uke)
- BLOQUEO MEDIO INTERIOR (con antebr. o palma deslizante) (Soto uke / Nagashi uke)

GOLPES:

- DIRECTO DE PUÑO AVANZADO (tipo Mae tsuki)
- DIRECTO DE PUÑO ATRASADO (tipo Giaku tsuki)
- DIRECTO DE PUÑO AVANZANDO (tipo Oi tsuki)
- PATADA FRONTAL (Mae geri / Oi geri)
- PUÑO DE REVES (Uraken)
- PATADA LATERAL (Yoko geri)
- PATADA CIRCULAR (Mawashi geri)
- GOLPE CON EL CODO (Frontal-Atrás-Lateral-Circular-Ascendente-Descendente) (Empi)
- GOLPE CON EL CANTO DE LA MANO (Shuto)
- GOLPE CON EL CANTO INTERNO DE LA MANO (Haito)
- GOLPE CON EL TALON DE LA MANO (Teisho)

CONTROLES:

- TORSION DE MUÑECA AL EXTERIOR (Kote gaeshi)
- INMOVILIZACION DEL BRAZO POR LUXACION (Ikyo)
- LUXACION CON CONTROL DE AXILA (Waki gatame)
- TORSION DE MUÑECA AL INTERIOR (Nikyo)
- TORSION DE MANO CON LUXACION DE MUÑECA Y CODO (Sankyo)

PROYECCIONES:

- ZANCADILLA CON APOYO DE PIE EN EL SUELO (O soto ottoshi)
- SEGADO EXTERIOR (Ko soto gari / De ashi barai)
- CADERA FLOTANTE (Uki goshi)

- GRAN CADERA (O goshi)
- RUEDA POR LA CADERA (Koshi guruma)
- SEGADO INTERIOR (O uchi gari)
- PROYECCION POR LA NUCA (Kubi nage)
- PROYECCION POR EL HOMBRO (Seoi nage)
- RUEDA POR LA RODILLA (Hiza guruma)
- PROYECCION TIRANDO Y ELEVANDO CON LA CADERA (Tsuri komi goshi)
- ENGANCHE EXTERIOR (Ko soto gake)

SUELO:

- POSICIONES DE CONTROL E INMOVILIZACION:
    - SENTADO AL COSTADO (Kesa)
    - TRAS LA CABEZA (Kami)
    - AL COSTADO (Yoko)
    - ENCIMA, A CABALLO (Tate)
    - BOCA ABAJO

TECNICAS DE NIVEL VERDE A C.N.1er DAN

BLOQUEOS:

- BLOQUEO EN CRUZ (Juji uke)
- BLOQUEO CON DOS BRAZOS (Morote uke)
- BLOQUE CON EL TALON DE LA MANO (Teisho uke)
- BLOQUEO CON PATADA SEMICIRCULAR (Mikazuki geri uke)

GOLPES:

- GOLPE DE PUÑO CIRCULAR (Mawashi tsuki)
- GOLPE CON LA BASE DEL PUÑO (Descendente-Lateral-En giro) (Tetsui)
- GOLPE CON RODILLA (Frontal- Ascendente-Circular) (Hiza geri)
- PATADA HACIA ATRÁS (Ushiro geri)
- PATADA SEMICIRCULAR (Mikazuki geri)
- GOLPE CON EL TALON DEL PIE (Kakato geri)
- PATADA CIRCULAR DE REVÉS (Ura Mawashi geri)

CONTROLES:

- LUXACION SOBRE BRAZO RECTO CON MANOS (Ude gatame)
- LUXACION SOBRE BRAZO EN FLEXION (Ude garami)
- FLEXION DIRECTA DE MUÑECA (Kuzure kote gaeshi)
- LUXACION CON UN SOLO BRAZO (Te gatame)
- LUXACION DE BRAZO CON EL HOMBRO (Kata ude kansetsu)
- LUXACION DE BRAZO POR HIPEREXTENSION (Gokyo)
- LUXACION CON ENROLLAMIENTO DE BRAZO (kanukki gatame)
- LUXACION SOBRE EL PECHO (Mune gatame)
- LUXACION EN CRUZ (Juji gatame)
- LUXACION CON LA RODILLA (Hiza gatame)

PROYECCIONES:

- ZANCADILLA SIN APOYO (O soto gari)
- PROYECCION POR LOS CUATRO LADOS (Shihonage)
- PEQUEÑO SEGADO INTERIOR (Ko uchi gari)
- DERRIBO HACIA ATRÁS CON MANOS A CARA (Ushiro kiri otoshi)
- PROYECCION SACANDO PIERNA (Tai otoshi)
- BARRIDO CON LA CADERA (Harai goshi)
- PROYECCION ENTRANDO (Irimi nage)
- PROYECCION EN CUCHARA (Sukui nage)
- PROYECCION DE CADERA HACIA ATRÁS (Ushiro goshi)

SUELO:

- AMPLIAR INMOVILIZACIONES
- AMPLIAR LUXACIONES
- AMPLIAR ESTRANGULACIONES

ESTRANGULACIONES:

- ESTRANGULACION EN CRUZ EN POSICION NORMAL (Nami Juji jime)
- ESTRANGULACION EN CRUZ CON MANOS OPUESTAS (Kata Juji jime)
- ESTRANGULACION EN CRUZ EN POSICION INVERSA (Giaku Juji jime)
- ESTRANGULACION DESNUDA (Hadaka jime)
- ESTRANGULACION DESLIZANDO SOLAPAS (Okuri eri jime)
- ESTRANGULACION CONTROLANDO HOMBRO (Kata ha jime)
- ESTRANGULACION DE BRAZOS OPUESTOS (Hadaka ha jime)

TECNICAS DE 2º A 5º DAN

BLOQUEOS:

- BLOQUEO CON LAS PIERNAS (Ashi bo uke)
- BLOQUEO DESCENDENTE (Ottoshi uke)
- ESQUIVAS SOBRE GOLPES DE BOXEO:
    - LATERALES
    - OBLICUAS
    - CIRCULARES
    - BALANCEOS

GOLPES:

- DEDOS Y FALANGES
- PATADAS A PIERNAS (Gedan geri)
- GOLPES CON LA CABEZA (Atama waza)
- GOLPES CON EL HOMBRO
- TRABAJO DE PUÑO TIPO BOXEO:
    - DIRECTO DE IZQUIERDA
    - DIRECTO DE DERECHA
    - CIRCULAR
    - GANCHO
    - OBLICUO ASCENDENTE
    - OBLICUO DESCENDENTE

CONTROLES:

-
- LUXACION CON EL VIENTRE (Hara gatame)
- LUXACION DE DEDOS (yubi kansetsu)
- LUXACION DE CUELLO (Kubi kansetsu)
- LUXACION CON LAS PIERNAS (Ashi gatame)
- LUXACION DE PIERNAS (Ashi kansetsu gatame)

PROYECCIONES:

- PROYECCION DE CADERA (Koshi nage)
- SEGADO DE AMBAS PIERNAS CON LAS MANOS (Morote gari)
- PROYECCION ROTATIVA (Kaiten nage)
- PROYECCION POR PALANCA AL BRAZO (Uke kime nage)
- BARRIDO DE AMBOS PIES (Okuri ashi barai)
- PROYECCION CON BLOQUEO DEL EMPEINE (Sasae tsuri komi ashi)
- TECNICAS DE SACRIFICIO (Sutemi):
    - PROYECCION EN CIRCULO (Tomoe nage)
    - PROYECCION DE ENROLLAMIENTO EXTERIOR (Soto maki komi)
    - RUEDA DE COSTADO (Yoko guruma)
    - CAIDA EN EL VALLE (Tani ottoshi)
    - TIJERA DE PIERNAS (Kani basami)
    - OTRAS …

SUELO:

- AMPLIAR INMOVILIZACIONES
- AMPLIAR LUXACIONES
- AMPLIAR ESTRANGULACIONES

ESTRANGULACIONES:

- ESTRANGULACION CON UNA MANO (Kata te jime)
- ESTRANGULACION EMPUJANDO (Tsukomi jime)
- ESTRANGULACION CON NUDILLOS (Ryote jime)
- ESTRANGULACION CON CONTROL DE PIERNAS EN TRIANGULO (Sankaku jime)
- ESTRANGULACION CON CONTROL DE PIERNAS (Ashi gatame jime)

FUNDAMENTOS EN DEFENSA PERSONAL.

***Se recomienda leer y retener el texto de "conocimientos teóricos complementarios al programa de Defensa Personal" para ampliar conocimientos sobre fundamentos teóricos y su aplicación a la práctica y poder desarrollar una Defensa Personal mucho más completa y objetiva.**

MOVILIDAD.

Es la capacidad de colocarnos en una posición idónea con respecto a una agresión a través de una serie de movimientos en diferentes sentidos y direcciones.

Desplazamientos básicos:

- **Lineales**. Movimiento lateral a derecha o izquierda de la línea de ataque.
- **Circulares**. En 90º o más de 90º
- **Diagonales**. En sentido diagonal adelante o detrás con respecto al agresor.
- **Adelante**. Anticipándonos a la reacción del agresor.
- **Atrás**. Evitando el contacto inmediato.

CAIDAS.

Son las diferentes formas de llegar al suelo de forma segura en dos situaciones fundamentalmente.

1. **En el entrenamiento**. Nuestros compañeros nos proyectaran de diferentes formas para la práctica de las técnicas correspondientes, golpearemos el suelo con uno o dos brazos y piernas a la vez que impactamos con la espalda o costado para absorber el golpe y repartir dicho impacto entre diferentes partes de nuestro cuerpo, no sólo con la espalda.
    - Caída de espalda
    - Lateral
    - Adelante
    - Adelante rodando
2. **En la propia Defensa**. (cuando alguien nos tira al suelo en una agresión). Intentaremos recibir el menor impacto posible contra el suelo al ser derribados haciendo los movimientos lo más redondos y suaves posibles, sin golpear e incorporándonos a la posición de pie y/o guardia lo antes posible frente al agresor.
    - Hacia atrás rodando
    - Hacia atrás sin rodar (posición defensiva en suelo y rápida incorporación)
    - Lateral rodando
    - Adelante rodando

DISTANCIA DE SEGURIDAD Y PROCESO DE ROTURA.

La distancia de seguridad es la posición que tenemos ante el/los agresores en una situación de posible agresión, debe ser suficiente para permitirnos la movilidad óptima y el tiempo de reacción, por lo que iremos manteniéndola en dirección opuesta al agresor si éste se moviera, añadiremos medida a dicha distancia si el atacante estuviera armado y variaremos la posición en caso de varios atacantes (figuras geométricas).

El **proceso de rotura** de la distancia de seguridad se efectúa por parte del agresor cuando decide realizar el ataque, teniendo que adoptar el defensor una posición inmediata de seguridad y movilidad que le permita repeler dicho ataque, incluso haciéndole desistir en diferentes ocasiones mediante gritos y/o avisos "**alto ahí", "quieto", "He dicho que alto**", o bien por parte del defensor cuando decide ser él el que inicie el ataque, bien sea por una distracción o descuido del agresor o porque la situación así lo requiera (arma de fuego, arma blanca a corta distancia, varios agresores, etc), en cualquier caso siempre mantendremos nuestro nivel de oportunidad, congruencia y proporcionalidad.

FASES DE LA DEFENSA. PROCESO DE LA ACCION DEFENSIVA

La acción defensiva puede contener diversas fases dependiendo de las condiciones, oportunidades y/o errores del agresor (un solo golpe puede ser definitivo).

En general el proceso completo de una acción defensiva viene dado por los siguientes puntos.

1. **Distancia de seguridad.**
2. **Movilidad (desplazamiento).**
3. **Bloqueos.**
4. **Acción de respuesta (golpe de aflojamiento – distracción y/o control)**
5. **Proyección o derribo.**
6. **Golpe de aflojamiento y/o distracción.**
7. **Volteo y/o control en suelo (+ desarme)**
8. **Elevación y conducción.**

BASES DE LA INMOVILIZACIONES

Las bases de la inmovilizaciones son los puntos que nos van a permitir mantener a un atacante controlado en el suelo con seguridad.

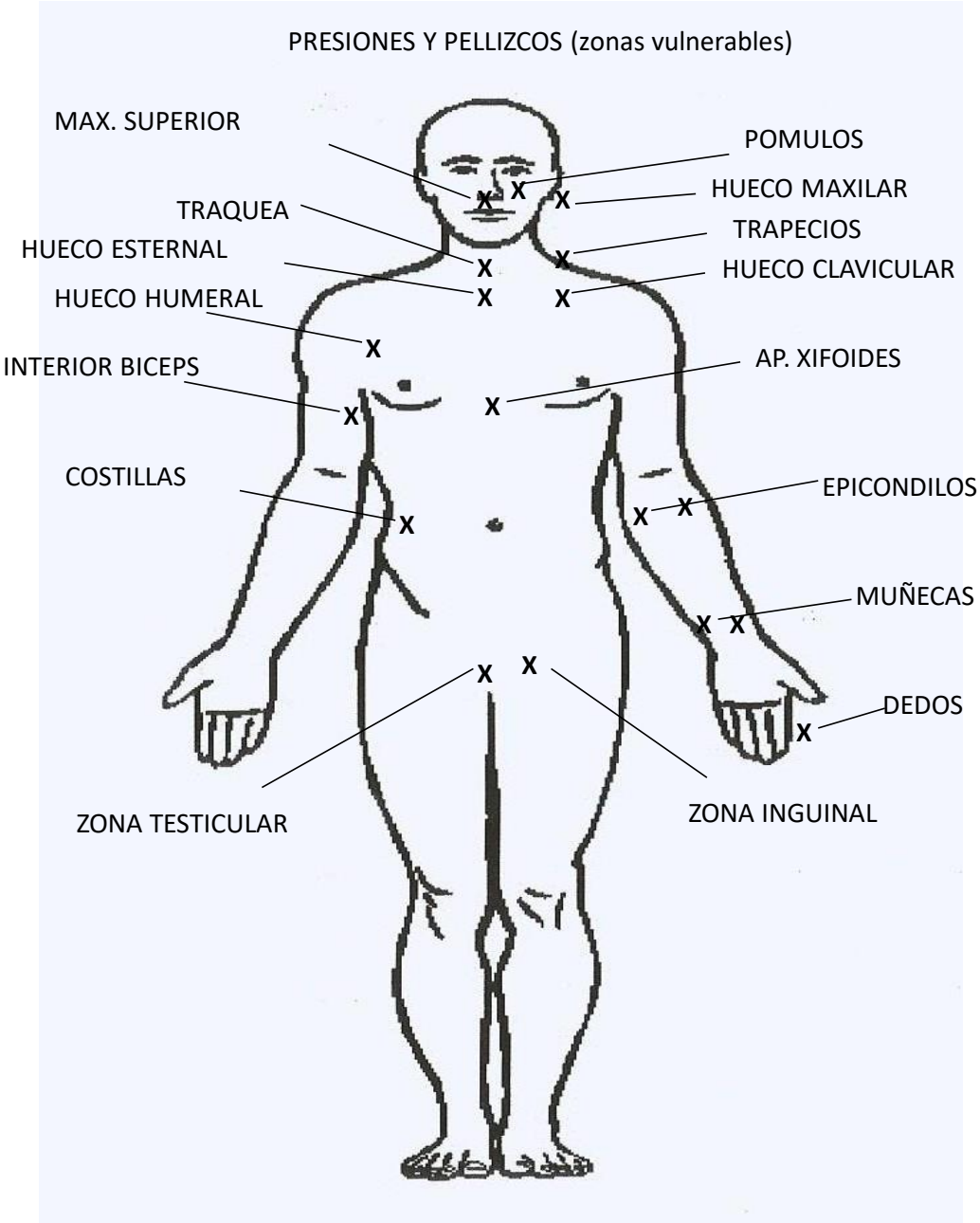
CONTROL. Son los diferentes agarres y/o bloqueos articulares que tengo del agresor para que permanezca inmóvil, procurando que no pueda ni escapar ni golpearme con manos o piernas.

CONTACTO. Son las diferentes partes de mi cuerpo que tengo en contacto con el atacante para ofrecerle una resistencia al movimiento, eliminar su espacio y así su capacidad de reacción.

PUNTOS DE APOYO. Son las distintas partes que tengo en contacto con el suelo mientras ejerzo fuerza contra el agresor para mantener el equilibrio y la estabilidad (estos apoyos deben de ser móviles y cambiantes en respuesta a las reacciones del agresor = flotaciones).

PUNTOS VULNERABLES.

Son los distintos puntos de la anatomía donde, a través de presiones, pellizcos y/o golpes precisos conseguiremos un aflojamiento muscular del atacante para liberarnos de un agarre, desarmarle, derribarle o buscar mediante un punto de dolor una distracción suficiente para conseguir el objetivo defensivo.



BASES DE LAS ESTRANGULACIONES

Son las diferentes formas de ejercer presión en el cuello al oponente con el objetivo de hacerle perder el conocimiento a través de distintas técnicas, desde diferentes posiciones y de formas distintas, como las manos, brazos, solapas, piernas, incluso usando un arma como un palo,etc.

Deberemos tener un **CONTROL** del oponente, un **CONTACTO** a través de los brazos, piernas, ropa, etc y unos **PUNTOS DE APOYO** en el suelo que me mantengan el equilibrio y la estabilidad para realizar la técnica.

Hay dos formas de estrangulación, **aérea**, por presión en la zona traqueal para impedir el paso del aire a los pulmones y **sanguínea**, presión arterial en los laterales del cuello para impedir el paso de riego sanguíneo al cerebro.

*En **DPO** SÓLO PERMITIDAS SANGUÍNEAS, en detención de personas agresivas o bajo la influencia de alcohol, drogas, etc, las aéreas no están permitidas por las posibles lesiones en la tráquea.

*También haría mención a la estrangulación nerviosa, prohibida fuera del ámbito militar pues puede producir graves lesiones o provocar la muerte.

LEGISLACION

La Defensa Personal debe entenderse fundamentalmente, como el derecho natural e innato que tiene toda persona de utilizar la Fuerza física para repeler en el acto toda agresión injusta contra la cual no quepa en el momento de producirse otro medio de defensa.

Nuestro código Penal señala entre otras, las siguientes circunstancias eximentes de responsabilidad penal en el caso de una acción defensiva.

1. Está exento de responsabilidad criminal el que obre en defensa de la persona o derechos propios o ajenos siempre que concurran los siguientes requisitos:
    - **AGRESION ILEGITIMA**
    - **NECESIDAD RACIONAL DEL MEDIO EMPLEADO PARA IMPEDIR O REPELERLA.**
    - **FALTA DE PROVOCACIÓN SUFICIENTE POR PARTE DEL DEFENSOR**
2. El que obra en cumplimiento de un deber o en el ejercicio de un derecho, oficio o cargo (en general fuerzas de seguridad del Estado o privada).

D. P. Y LEGALIDAD - EXIGENCIAS DE APLICACIÓN EN LA ACCIÓN DEFENSIVA

De conformidad con nuestro Código Penal, el practicante que emplea sus conocimientos de Defensa Personal para repeler una agresión ilegítima contra su persona o bienes, o contra otras personas o bienes, está legitimado para emplear tales técnicas.
La aplicación técnica de Defensa Personal, dentro de la legalidad, deberá adecuarse a características concretas:
· Respeto a nuestro ordenamiento jurídico no contraviniendo la ley.
· **Proporcionalidad** en el uso de la fuerza.
La proporcionalidad en el uso de la fuerza afecta no solo a la:
1. Realización técnica, sino también al
2. Bien jurídico a defender y al
3. Resultado último de la acción llevada a efecto.

*Como cualidad de la defensa, en la línea de una aplicación proporcional pero dentro de la necesaria eficacia, resaltaremos la oportunidad.

· **Oportunidad**

Supone la adecuación del método y la fuerza al momento concreto de la acción.

· **Congruencia**.

La aplicación congruente supone no solo la adecuación técnica a cada situación sino también el control y dominio de la fuerza o medio empleado.

· **Menor lesividad posible**.

La utilización inadecuada de la Defensa Personal podrá serlo: por defecto, no logrando cubrir el objetivo defensivo, o por exceso en la utilización técnica, lo que podría ocasionar una acusación paralela de agresión

BASES DE LA DEFENSA DE LAS LUXACIONES

Son los movimientos y reacciones que efectuamos cuando el agresor ejerce una presión en alguna de nuestras articulaciones, intentando evitar la lesión o el control por dicha acción.

Estos movimientos serán a favor de la presión ejercida para buscar el espacio que nos permita escapar de dicho control o resolver la situación con una contratécnica.

En definitiva le haremos **perder el control** articular buscando el **espacio de reacción** separándonos del atacante y ejerceremos presión y/o golpes en puntos vitales como **distracción y aflojamiento** muscular para poder reaccionar con una defensa óptima.

BASE DE LA DEFENSA DE LAS ESTRANGULACIONES

Son los movimientos y reacciones que haremos cuando el agresor intenta estrangularnos con presiones al cuello desde diferentes posiciones y situaciones (en pie o en suelo) y con manos, brazos, ropa y/o objetos

Intentaremos **anular su control** del cuello mediante presión y/o golpes en puntos vulnerables, liberando el agarre, o bien crear una separación **anulando su contacto** y permitiéndonos liberar la presión en el cuello y reaccionar con alguna acción defensiva **haciéndole perder el equilibrio** para poder escapar o reducirle.

SINDROME GENERAL DE ADAPTACION (S.G.A.)

Es el proceso de adaptación del individuo en situaciones de estrés (como pueda ser una agresión).

Las fases fundamentales de esta adaptación son:

1. Alarma o **shock**
2. Adaptación o **contrashock**
3. **Agotamiento**

La forma de poder controlar en lo posible el estrés para rendir mejor y obtener un resultado lo más favorable posible en caso de pasar por esta situación viene dado por diferentes factores entre los que se encuentran fundamentalmente.

1. El entrenamiento real.
2. La preparación física adecuada.
3. Comer correctamente.

El mejor momento de efectuar una acción Defensiva es el de **Adaptación (SHOCK)**, donde el pulso sube por encima de 100 pulsaciones y el cuerpo es capaz de efectuar reacciones al estrés mucho más efectivas que en reposo o agotamiento.

Posteriormente llegaría el momento de **agotamiento**, donde el pulso sube por encima de 150 pulsaciones/minuto durante un tiempo prolongado y el cuerpo pierde bastantes capacidades y las reacciones son mucho más lentas y menos precisas.

UTILIZACION DE ELEMENTOS DE USO COTIDIANO COMO DEFENSA (armas de fortuna)

Cualquier objeto o utensilio que podamos tener a mano en el momento de una agresión podría sernos de verdadera utilidad para bloquear una agresión por golpe con o sin objetos contundentes como pueda ser una silla, cojín, sartén, etc que pudiera servirnos de parapeto y evitar en un principio un golpe fatal.

Así mismo muchos de los objetos que usamos de manera cotidiana podrían servirnos para repeler una agresión y usarlos como objetos de defensa en caso de tener que devolver el ataque al agresor con el objetivo de hacerle desistir, reducirle o aturdirle por contusión, o para ganar tiempo y buscar una forma de evasión o escape o para esperar ayuda exterior.

Algunos ejemplos,

Un paraguas nos mantendrá a distancia segura y valdría como objeto contundente.

Un bolso grande o maletín puede ser un buen parapeto por golpes al rostro mientras buscamos otro arma defensiva.

Unas llaves pueden ser un buen arma arrojadiza a la cara o bien agarradas entre los dedos como arma para golpes en zonas blandas

Un bolígrafo nos podría ayudar a golpear o presionar zonas blandas y/o dolorosas para soltarnos de un agarre

Un abrigo enrrollado en un brazo nos evitara lesiones más graves a corto plazo ante agresiones con objeto punzante o cuchillo.

El teléfono móvil puede ser un buen objeto para golpear zonas expuestas como la cara o manos y no hacernos daño nosotros mismos al usar las manos para golpear.

En el momento de una supuesta agresión se recomienda hacer una visión general del entorno donde nos encontramos para valorar el uso de los diferentes objetos que pudiéramos usar como defensa, así como las posibles líneas de escape que pudiéramos encontrar.

Se recomienda entrenar este apartado para estar familiarizado con las cosas de uso cotidiano para su uso como defensa y no tener que pensarlo en el momento de la agresión ya que esto nos llevará a una situación de estrés y seguramente de bloqueo para actuar.

MOVILIDAD Y USO DE PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS O NO

El palo corto será una extensión de nuestro propio brazo que nos mantendrá a una distancia de seguridad más segura y objetiva para poder iniciar una acción defensiva contra el o los atacantes.

Deberemos mantener el palo en continuo movimiento en varias direcciones para poder repeler distintas direcciones de agresión, usaremos el palo como escudo bloqueando golpes con o sin armas respondiendo inmediatamente después del ataque (siempre que el agresor también este armado).

Las diferentes formas de bloqueo con palo corto son:

Palo al frente con movimientos a derecha e izquierda manteniendo la distancia, incluso adelantándonos a una posible agresión por arma blanca, desarmando al agresor por golpe en el brazo armado seguido de golpe en zona vital para reducirle definitivamente

Palo a media altura (zona de los hombros) para repeler un ataque por agarres o por arma blanca u objeto punzante.

Palo por encima de la cabeza (posición de tejadillo) en ambos sentidos para repeler un ataque por objeto contundente de arriba abajo con respuesta inmediata.

Así mismo podremos usar el palo como objeto de control, volteo, elevación y conducción con menos esfuerzo que usando nuestras propias manos.

USO DE ELEMENTOS O ARMAS DE D.P. PALO LARGO, PALO CORTO, ETC.

En caso de inferioridad en una situación de agresión, bien sea por el número de atacantes o por el porte de armas u objetos contundentes como uso de agresión, deberemos tener en cuenta el uso de objetos que nos puedan ayudar a repeler los ataques y poder salir airosos de la situación.

Un palo corto (o dos) como las patas de una silla o un trozo de tubería nos pueden ayudar a mantener la distancia de seguridad, reduciendo al/los agresores provisionalmente por medio de golpes y evitando los impactos por medio de bloqueos con éstos objetos en vez de con los brazos para evitar lesiones innecesarias.

Un palo largo (de más de un metro) nos mantendrá mucho más lejos de los agresores y sus armas a la hora de repeler una acción del atacante, así mismo podemos mantener ésta distancia provisionalmente por medio de movimientos circulares con el palo aunque es más difícil de manejar.

En ambos casos se recomienda el entrenamiento de éstos elementos para tener un conocimiento preciso y poder sacarle el máximo provecho posible en caso de tener que usarlos.

ARMA BLANCA

Ante agresiones con arma blanca tendremos en cuenta además de las posiciones preventivas como en otras agresiones, como puedan ser el lugar, posibles salidas o escapes, situación física del agresor o agresores ,también el tamaño del cuchillo forma de portarlo, intencionalidad del ataque, la distancia de seguridad, nuestra posición defensiva, posibles parapetos u objetos defensivos como escudo, la anticipación y nuestra reacción e intensidad defensiva que debe ser máxima y dar al agresor el menor número de oportunidades posibles en su ataque.

Los tipos básicos de agresión con arma blanca vendrán determinados por la distancia:

- Contacto
- Corta distancia (un paso)
- Media distancia (más de un paso)

En cualquiera de estos casos los ataques pueden ser de infinidad de maneras y peligrosidad y es de gran importancia entrenar éste apartado en su máxima extensión posible con todas las posibilidades que se nos puedan ocurrir y con diferentes armas por su tamaño y forma y diferentes agarres de éstas al hacer la agresión.

CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO CORTA.

El arma de fuego corta puede ser de dos tipos fundamentalmente, pistola y revolver.

La pistola es un arma de gran capacidad de disparo por la capacidad del cargador, y su acción puede ser automática o semiautomática dependiendo del arma o la forma que hayamos elegido para su uso (algunos modelos disponen de ambas posibilidades).

Su acción de disparo se basa en un movimiento de la corredera que se sitúa sobre el cañón del arma que expulsa la vaina del proyectil disparado e inmediatamente introduce en el cañón el siguiente proyectil por lo que su acción es demasiado rápida para intentar desarmar al agresor.

Si fuese posible agarrar el arma por la parte superior y sujetar la corredera y armazón lo que bloquea el movimiento de la corredera, impediríamos la acción de disparo, aunque si el arma está montada con el percutor hacia atrás se produciría el correspondiente disparo sin necesidad de la acción de la corredera (algunos modelos llevan el percutor en el interior por lo que no es posible visualizar esta acción).

Nuestra única posibilidad estaría en el control del arma a la vez que salimos de la línea de tiro, ejerciendo una acción rápida y precisa para desarmar al agresor, ésto solo sería posible si nuestra distancia es menor a un metro del arma, nuestros brazos están en una situación óptima de reacción, hemos generado una distracción verbal suficiente al agresor y tenemos la destreza y seguridad suficiente para ejercer la defensa.

El revolver es un arma de gran precisión, pero es más pesada (generalmente) que la pistola y su acción de disparo es de tiro a tiro (apretando el gatillo por cada disparo) por lo que es más lenta aunque no menos peligrosa.

Su acción de disparo se basa en la rotación del tambor donde se encuentran los proyectiles, cada disparo hace girar el tambor alineando el siguiente proyectil con el cañón y el martillo percutor que golpea el casquillo y produce la deflagración. En éste arma los casquillos o vainas quedan en el interior del tambor, que habrá que sacarlos manualmente para introducir otros nuevos y poder seguir disparando.

Sujetando el tambor con fuerza impediremos que rote y se coloque otro proyectil en posición de disparo, aunque si el arma está montada con el martillo hacia atrás (situación a tener en cuenta), se producirá un disparo sin necesidad de rotación del tambor.

USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN D.P. ARMA BLANCA, ARMA BLANCA CONTRA ARMA BLANCA.

ARMA DE FUEGO CORTA (SU PROTECCION)

CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO LARGA

GENERALIDADES DE D.P.M. (Defensa Personal para la Mujer)

La **D.P.M.** de la RFEJYDA, es un instrumento de formación y aplicación física que comprende un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y técnicas corporales que le van a permitir prever, evaluar, saber qué hacer y como consecuencia actuar en situaciones de amenaza, conflicto o agresión.

Secundariamente este conocimiento servirá incluso para realizar labores de información, ayuda o protección a terceras personas.

En relación con situaciones de elevada presión o riesgo y también como prevención o ayuda en Violencia de Genero nuestra D.P.M. trata de ayudar a la mujer a superar sus miedos reforzando su autoestima, valía y propio reconocimiento, dotándole a la vez de poder y medios para actuar, enfrentarse a la situación, en su caso, y salir indemne.

GENERALIDADES DE D.P.O.(Defensa Personal Operativa)

La **D.P.O.** para miembros de los cuerpos y fuerzas de seguridad y profesionales de Seguridad Privada es un instrumento de formación y aplicación física que comprende un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y técnicas corporales que van a permitir hacer frente con éxito en corta o media distancia, con los propios medios o con material de apoyo, a uno o varios oponentes armados o no, permitiéndoles saber qué hacer, y en su caso, anular o reducir a los mismos en defensa de la ley y el orden o en cometidos específicos de cuerpos de seguridad.

DESARROLLO DE TECNICA O FUNDAMENTO ESPECIAL

INTEGRACION DEL TRABAJO DE LAS DIFERENTES ARMAS EN SITUACION DE D.P.

REACCION Y DEFENSA DE PERSONAS PORTADORAS DE ARMA DE FUEGO ANTE AGRESION CON ARMA BLANCA

PROTECCION A UN TERCERO, UNO O VARIOS DEFENSORES, A.UN AGRESOR, B.VARIOS AGRESORES.

CONOCIMIENTOS LEGALES COMPLEMENTARIOS AL

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL

LEGISLACIÓN (1)

- **INTRODUCCIÓN.**
- **LEGITIMA DEFENSA EN EL CÓDIGO PENAL ESPAÑOL.**
- **ÁMBITO DE LA LEGITIMA DEFENSA.**
- **ELEMENTOS ESENCIALES DE LA LEGÍMA DEFENSA**
- **ESPECIAL REFERENCIA A LA PROPORCIONALIDAD EN LA LEGÍTIMA DEFENSA**
- **SUPUESTOS ESPECIALES:**

  a. **Riña mutuamente aceptada.**
  b. **Defensa frente a la autoridad y sus agentes..**
  c. **Legítima defensa y Huída.**

- **REFLEXIONES Y CONCLUSIONES .**

■ INTRODUCCIÓN.

la Defensa Personal debe entenderse , fundamentalmente, como el derecho natural e innato, que tiene todo hombre , de utilizar la fuerza física para repeler en el acto toda agresión injusta contra la cual no quepa en el momento de producirse otro medio de defensa.

Por tanto, la legítima defensa , tiene su fundamento y causa de justificación en el reconocimiento del Derecho que asiste a toda persona de defender la persona o derechos , propios o ajenos ,cuya defensa general corresponde al poder público, ante la imposibilidad de éste para tutelarle

Veamos qué se entiende por legítima defensa y el modo en que los conocimientos sobre métodos de defensa personal pueden influir en ella.

Es necesario comenzar dando una definición general acerca de qué se entiende por LEGITIMA DEFENSA (en adelante LD).

Podemos entender por LD o defensa propia la acción por la cual una o más personas repelen la agresión en circunstancias tales que deja de ser desaprobada por la Ley.

También podría definirse como la acción justificada que ejerce un individuo con el propósito de proteger su persona y derechos o los de terceros ante una agresión injusta.

Partiendo del carácter de eximente, esto es, cuando una acción se realiza en circunstancias tales que deja de ser desaprobada por la ley,,pasaremos a analizar cada uno de los requisitos exigidos para que, la respuesta no sea considerada a su vez como agresión ilegítima y, por tanto, merecedora de sanción penal`, centrándonos fundamentalmente en el supuesto de LD frente a agresiones contra nuestra propia persona.

Nuestro Código Penal señala entre otras, las siguientes circunstancias eximentes de responsabilidad penal:

-EL QUE OBRA EN DEFENSA DE LA PERSONA O DERECHOS PROPIOS O AJENOS , SIEMPRE QUE CONCURRAN UNA SERIE DE REQUISITOS(ART. 20.4º CODIGO PENAL)

-EL QUE OBRE EN CUMPLIMIENTO DE UN DEBER O EN EL EJERCICIO LEGITIMO DE UN DERECHO, OFICIO O CARGO(ART.20.7)

■ LEGITIMA DEFENSA EN EL CÓDIGO PENAL ESPAÑOL.

El código penal de 1995, regula en el apartado 4 del art.20 que están exentos de responsabilidad los que obren en legitima defensa de la persona o bienes propios o ajenos, siempre que concurran las circunstancias siguientes:

1 .-Agresión ilegitima. En el caso de la defensa de los bienes, se considera agresión ilegitima la acción que constituya delito o falta y los coloque en peligro de deterioro o perdida inminente. En caso de defensa de la morada o sus dependencias se considera agresión ilegitima la entrada indebida en aquella o en estas.
2 .-Necesidad racional del medio empleado para impedirla o para repelerla.
3.-Falta de provocación suficiente por parte del que se defiende.

De los requisitos imprescindibles para la exención total –agresión ilegítima, necesidad racional del medio empleado y falta de provocación suficiente por el defensor-, la agresión ilegítima no puede faltar, porque es la base indispensable del ejercicio de la legítima defensa completa e incompleta según reiterada jurisprudencia.

Los excesos intensivos o reacción desproporcionada y la existencia de previa provocación por parte del que se defiende , permiten acoger la eximente incompleta

3.-AMBITO Y EXTENSION DE LA LEGITIMA DEFENSA EN NUESTRO CODIGO PENAL (¿ QUE BIENES Y DERECHOS SON DEFENDIBLES?)

La LD solo puede observarse frente a los ataques contra las personas o derechos propios o ajenos. Más concretamente debemos considerar como defendibles aquellos derechos que pueden ser puestos en peligro por un ataque violento. Por lo que habrá derechos que estarían fuera del ámbito de la LD como el derecho al nombre, honor y otros muchos ,los cuales solo podrán ser defendidos acudiendo a los tribunales. Otros derechos son claramente defendibles como la vida, la integridad física, la libertad personal o la libertad sexual.

Conclusiones semejantes hay que realizar con respecto a los bienes. Podemos defenderlos de aquellos ataques que los pongan en peligro de deterioro o pérdida y que constituyan delito o falta. Podemos pensar como casos más típicos en el hurto, robo, daños o incendio.

■ ELEMENTOS ESENCIALES DE LA LEGITIMA DEFENSA

1.- AGRESIÓN ILEGÍTIMA: Es el requisito básico necesario para apreciar la eximente tanto completa como incompleta, consistente en un acto de fuerza o acometimiento real, injusto, inmediato y grave que ponga en inminente y concreto peligro intereses jurídicamente protegidos.

Para que se estime la existencia de la misma ha de reunir los siguientes

requisitos:

1.1.-Debe ser objetiva, esto es, se requiere la realidad misma de la agresión o, en palabras del Tribunal Supremo,"la agresión implica la puesta en peligro de bienes jurídicamente protegidos ya sea propios o ajenos". Desde un punto de vista valorativo la agresión exige, en cualquier caso, que no se trate de una conducta insignificante, ni tolerable o socialmente adecuada o que se mantenga dentro de los cauces de lo socialmente permitido. Además la agresión necesita acometimiento y exige fuerza física y según el TS debe ser acometimiento personal que contenga riesgo para la vida o integridad personal ,considerándose también la agresión o ataque a derechos siempre y cuando el mismo sea constitutivo de delito o falta.

1.2.-**Agresión actual e inminente:** Contra agresiones pasadas no cabe hablar de legítima defensa, pues en este caso se trataría de una simple venganza, por lo que la agresión debe repelerse en el mismo momento en que se produce .

2.-NECESIDAD RACIONAL DEL MEDIO EMPLEADO PARA DEFENDERSE:

Es el segundo requisito que el Código Penal establece para que se pueda considerar ajustada a derecho la reacción defensiva del injustamente agredido.

Por defensa se entiende al comportamiento necesario dirigido a eliminar la agresión.

El problema está en definir qué se entiende por "**necesidad".**

Actualmente se estima que para que se pueda estimar la concurrencia de este requisito hay que distinguir dos aspectos:

2.1.-Por un lado se exige que exista una necesidad abstracta o genérica de defensa, entendida como la necesidad de que se reaccione defensivamente frente a una agresión ilegítima (hay situaciones que no pueden considerarse como tales y que, por tanto, excluyen la existencia de esta necesidad)

2.2.- Por otro lado estaría la necesidad instrumental de defensa entendida como la racionalidad y proporcionalidad en la defensa concretamente interpuesta con relación a la agresión.

Ambos aspectos se complementan entre sí por cuanto que la necesidad genérica de defensa puede, al menos teóricamente, solventarse de muy diferentes modos: detener el golpe, defensa activa, huida, pedir auxilio publico o de terceros...

Esta necesidad genérica de defensa, o necesidad de defenderse, es un requisito esencial de la L D, por cuanto que es la relevancia de la agresión con relación al bien jurídico amenazado el factor decisivo para que valorativamente se origine una situación de necesidad lo suficientemente cualificada que permita una reacción con los privilegios de la LD**. Por tanto , la situación de necesidad viene determinada por un ataque que sea objetivamente peligroso para el bien jurídico de tal forma que justifique la posterior reacción defensiva.**

-Una vez analizada la necesidad de la defensa , debemos analizar si es justificable la defensa concretamente utilizada, defensa que podrá calificarse como racional o irracional, proporcionada o desproporcionada, excesiva o idónea.

No obstante lo anterior , hay que decir que el Código Penal no establece un criterio legislativo concreto que determine la racionalidad de la acción defensiva empleada, lo cual genera una cierta inseguridad, pendiente por tanto del examen valorativo de todas las circunstancias acontecidas en el

caso concreto: gravedad de la agresión, importancia del bien jurídico agredido, características biopsíquicas del sujeto.., todo ello en relación a la finalidad de repeler la agresión..

La necesidad de la concreta defensa está delimitada por el principio de MENOR LESIVIDAD, **esto es ,el empleo de aquel medio alternativo de entre los igualmente IDONEOS a disposición del defensor que rechace el ataque con el menor coste posible para el agresor**, siempre que exista tiempo suficiente para la elección, que elimine con seguridad, inmediata y definitivamente el ataque. De esta afirmación se pueden extraer las siguientes consecuencias:

1.-El agredido no tiene por que emprender una acción defensiva de inciertos resultados ni optar por un medio de dudosa eficacia, ni debe tampoco asumir el riesgo de una defensa insegura.

2.-Tampoco ha de contentarse el agredido con un resultado parcial si tiene a su disposición un medio defensivo que garantice un éxito inmediato total.

3.-En el caso de que el defensor únicamente disponga de un medio de defensa, en principio este será el necesario siempre que no conduzca a resultados claramente desproporcionados.

Respecto a lo anterior hemos de manifestar que únicamente cuando este en juego un bien de naturaleza existencial o vital del agredido se podrá desplegar los modos de defensa más radicales, disminuyendo, en consecuencia, el grado de exigibilidad de la menor lesividad.

Llegados a este punto hay que **tener en cuenta ahora un problema y es si el resultado de la acción defensiva tiene que valorarse también a la luz del principio de menor lesividad.** Hasta ahora hemos analizado este principio desde el punto de vista del medio defensivo empleado.

-Ahora se trata de valorar si la legitima defensa ampara los resultados lesivos innecesarios no queridos generados por la utilización de un medio de defensa adecuado, con arreglo a los principios ya expuestos de menor lesividad e idoneidad. El Tribunal Supremo ha admitido que no es la necesidad del resultado de la acción defensiva lo que debe estar justificado sino la necesidad de la acción en si misma, teniendo en cuenta, claro está, que dicho resultado lesivo no ha de ser buscado (es el caso, por ejemplo del que se defiende de un puñetazo empujando a su agresor, con tan mala fortuna de que éste tropieza y cae de espaldas desnucándose).

En cuanto a la idoneidad del medio, el sentido de este requisito es simplemente que se exige al defensor que emplee un medio del que pueda predicarse una aptitud general o una capacidad natural inicial de lograr su fin con alguna probabilidad o, lo que es lo mismo, que sirva para rechazar o simplemente aminorar el peligro objetivo de la agresión.

Hay que tener en cuenta en todo caso que no cabe exigir al defensor que emplee un medio que rechace con total seguridad el ataque ni que lo haga con total perfección, tanto por el hecho de que la agresión puede ser inesperada como por el hecho de que el mismo genere una situación de angustia en el defensor que le impida reaccionar con absoluta eficacia. El Tribunal Supremo exige que una vez comprobada la aptitud natural mínima del medio defensivo para poder repeler la agresión, el defensor ha de elegir entre los medios alternativos igualmente idóneos a su disposición, el menos lesivo, dado que sólo así se respetará el contenido del principio de menor lesividad.

3.- FALTA DE PROVOCACIÓN SUFICIENTE POR PARTE DEL DEFENSOR:

Como dice el tribunal Supremo, se puede entender como provocación a la agresión el incitar a ella.

El defensor no debe dar lugar a la agresión con su conducta injusta , excitando, exasperando o provocando al agresor.; lo que explicaría, aunque no justificaría la agresión; pero no se acepta como tal la simple discusión .Si se ha incitado a la agresión no existe legítima defensa .También se excluye en caso de desafío .También es un caso de defensa no legítima cuando se auxilia a un extraño buscando venganza o se utiliza la defensa por un motivo ilegítimo y no por motivos desinteresados.

Por último, es necesario como hemos dicho que el que pretende defenderse no haya provocado el ataque. Esta provocación debe entenderse como la que normalmente daría como resultado una respuesta determinada. De modo que si frente a un estímulo como un insulto leve la reacción consiste en tratar de matar al que insulta, esta reacción se consideraría totalmente desproporcionada y permitiría la defensa. En aquella circunstancia en la que se produce una pelea como consecuencia de las provocaciones llevadas a cabo por ambos, no podríamos hablar de LD sino de riña.

La ausencia de alguno de estos REQUISITOS tiene un tratamiento distinto. Así, la falta de agresión conlleva la imposibilidad de apreciar tanto la eximente de LD como la atenuante de LD incompleta. Sin embargo, el exceso en la defensa o la provocación del que se defiende, podría dar lugar, según las circunstancias, a la aparición de la atenuante de LD incompleta.

EXIMENTE: Son las circunstancias que excluyen y exoneran de responsabilidad penal al autor de un delito.

ATENUANTE DE LEGITIMA DEFENSA INCOMPLETA : En las mismas situaciones que eximen de responsabilidad penal, cuando no concurren todos los requisitos para apreciarla y que permiten rebajar su gravedad y por tanto su pena.

■ ESPECIAL REFERENCIA A LA PROPORCIONALIDAD EN LA LEGITIMA DEFENSA

Como ya vimos, uno de los requisitos de la LD es la necesidad racional del medio empleado. Este es quizás el punto más difícil de valorar en una acción de LD, por lo que debemos ahondar en él.

En primer lugar debemos hacer referencia a los medios de ataque y defensa. La jurisprudencia del Tribunal Supremo de España, ha establecido reiteradamente que no hay que atender solamente a la naturaleza material del arma, sino a la capacidad agresiva de la misma, de modo que no hay que pretender la igualdad de medios a través de la igualdad de las armas. Por ejemplo: Cuchillo contra cuchillo, sino que hay que comparar en cada caso concreto el peligro de cada arma. En numerosas sentencias se acoge este principio, así se ha equiparado una pistola a una barra de acero, un cuchillo a un bate de baseball o un cuchillo a una pistola.

Otra cuestión importante es que, no solo hay que tener en cuenta la naturaleza de las armas que se enfrentan, sino que aún más importante es el uso que las partes, en el conflicto, hacen de ellas, como podría ser la zona del cuerpo que se ataca, la intensidad del ataque o el número de veces que se hace uso de ellas. No es suficiente tampoco con realizar una valoración objetiva de las armas, **sino que el juez debe tratar de colocarse psicológicamente en lugar del defensor para poder calcular la necesidad del medio empleado.**

Esta necesidad de colocarse en lugar del agredido debe hacerse con todas las circunstancias físicas y psíquicas, puesto que es claro que no todas las personas son iguales, y debe hacerse una valoración de todas las circunstancias. Debemos comenzar viendo cuales eran los medios posibles que tenía el defensor, así si disponía de varios de ellos, hemos de valorar si se ha utilizado el más idóneo

para la situación de peligro. Si solo había una posibilidad de defensa, debemos aceptar que el sujeto se defienda con ella, por lo que entonces debemos valorar si el uso que se hizo del medio de defensa fue proporcional a las circunstancias. Así, en el caso de armas contundentes no denota la misma intención defensiva quien golpea una vez la muñeca del atacante que porta una navaja, que quien le golpea repetidamente la cabeza causando la muerte.

Ya hemos hablado también, de la necesidad de valorar la capacidad del defensor en su conjunto y no solo por el arma que usa, ya que no tiene la misma significación un arma en manos de una persona inexperta en su manejo, que si es esgrimida por un experto. Esta diferencia de capacidad debe conllevar un mayor rigor en la valoración de la necesidad del medio empleado, debido a que es normal pensar que una persona que no tiene conocimientos técnicos sobre un arma, por ejemplo de fuego, dispare de forma intuitiva sin poder precisar la zona que quiere alcanzar o incluso que realice varios disparos de forma alocada y sin consciencia de ello. Si embargo, un tirador experto puede elegir con seguridad la zona del cuerpo que desea alcanzar y puede seleccionar y graduar la gravedad del daño que va a causar.

La mayoría de estos comentarios pueden trasladarse al ámbito de las Artes Marciales, aunque con algunas salvedades, ya que si bien una persona puede decidir no hacer uso de un arma que tenga a su alcance, un luchador experto no puede desprenderse de sus conocimientos o de la rapidez o la fuerza adquiridas con el entrenamiento.

■ SUPUESTOS ESPECIALES.

1) Riña mutuamente aceptada

Una constante y uniforme jurisprudencia viene manifestando que las situaciones de riña mutuamente aceptada provocan un clima en el que ambos contendientes se sitúan al margen de la protección legal al ser protagonistas mutuos de un enfrenamiento que va incrementando la violencia inicial y desencadena sucesivos lances, de tal manera que , si ninguno de los contendientes se aparta voluntariamente de ellos, carece de legitimación para esgrimir la legítima defensa.

Por tanto ninguno podría invocar ya la protección del ordenamiento jurídico que reserva sus efectos exculpatorios para los supuestos en que la persona que se defiende no ha provocado la situación con su comportamiento anterior.

No obstante lo anterior , tal exclusión no exonera a los jueces del deber de averiguar las circunstancias acontecidas en dicha riña , por ejemplo, si en el curso de la misma sobreviene un cambio notable, habiéndose atendido por la jurisprudencia a los supuestos de alteración destacable de las circunstancias de los contendientes.

Por tanto, se considera como riña aquella situación en la que dos o mas sujetos pelean entre si. Se ha planteado la cuestión de que si en el caso de que la riña haya sido aceptada por los implicados pudiera hablarse de LD. El Tribunal Supremo en numerosas ocasiones ha proclamado que en caso de riña voluntaria no puede hablarse de LD por faltar el reparto de papeles de agresor y agredido. Ambos serian agresores.

Sin embargo, el Tribunal Supremo también señala que hay que hacer una clara diferencia entre la situación anterior y aquella en la que claramente hay un agresor y un agredido, pero que el ataque y la defensa se prolongan por un tiempo al no poder, el defensor, repeler la agresión de modo rápido, o porque el agresor ataca de modo continuado. En este caso no hay ninguna dificultad en poder apreciar

la LD, por lo que en definitiva nos encontramos con el problema de probar como ocurrieron los hechos.

Como muestra de esta doctrina, la sentencia 347/1987 condena a una persona, que en el curso de una riña en una discoteca, al ver que una tercera persona acudía en ayuda de su oponente, sacó una navaja de tipo abanico (balisong) con la que acuchilló a uno de sus contrincantes en el estomago. El Tribunal Supremo consideró que la irrupción de este tercer sujeto no-basta para convertir la riña en una situación de LD que justificara el uso de un arma blanca habida cuenta que los agresores estaban desarmados.

.

2) Defensa frente a autoridades y sus agentes. En este caso la agresión parte de quien, en principio, tiene autoridad para llevarla a cabo en el ejercicio de su cargo. Como ya vimos, el primer requisito de la LD es el de la agresión ilegitima, por lo que parece quedar excluida de la posibilidad de la defensa. Pero, sin embargo, debe tenerse presente que el ejercicio de la autoridad no puede ejercerse de forma indiscriminada, sino para servir a los fines establecidos, como posibilitar la seguridad ciudadana. Y de hecho ,los agentes de la autoridad se encuentran sometidos a los mismos límites de necesidad racional del medio empleado y de intervención mínima necesaria. Es decir, los agentes del orden solo podrán utilizar la fuerza cuando sea imprescindible y muy especialmente en el caso del uso de armas de fuego. Por lo tanto debemos concluir que queda excluida la posibilidad de la LD cuando el agente actúe correctamente en el ejercicio de su cargo, y por lo tanto puede darse la defensa cuando no se actúe en el ejercicio del mismo.

4) LD y HUIDA. Esta es una cuestión general y no solo relacionada con las artes Marciales. Se plantea la cuestión de si puede admitirse la LD cuando cabe la posibilidad de evitar la agresión mediante la huida. La jurisprudencia no es unánime. Se ha planteado que solo puede exigirse la huida cuando esta es posible, garantiza la seguridad del que huye y no es vergonzante. A esto habría que añadir que no cabría exigir la huida cuando se actúa en el cumplimiento de un deber, como el policía o el vigilante de seguridad que deben defender a una persona, o quien tiene a sus cargo a personas indefensas como el padre que debe cuidar de sus hijos. Estas consideraciones son independientes de los casos en que razones de "estrategia" conviertan la huida en la hipótesis más razonable para la seguridad del defensor

■ REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

- En el mundo del derecho no hay casos iguales por lo que es difícil dar una exacta solución a casos similares, debiendo valorarse el conjunto de circunstancias acontecidas, las cuales deben ser valoradas por el juez en sede judicial.

- La legítima defensa siempre ha de demostrarse a través del correspondiente proceso

- La condición de experto en defensa personal no supone legalmente ninguna agravación, ni impide la concurrencia de la eximente de la que hablamos , si bien la exigencia de no excederse en la defensa podría ser valorada por el tribunal para imponer una pena más severa en el caso que considere que al experto debe , por preparación, serle exigida una mayor cautela y medida ante un acto de defensa

- ¿ Cómo puede valorarse el uso de técnicas de defensa personal frente a una agresión ilegítima?

1) En primer lugar, recordar lo expuesto sobre la doctrina del Tribunal Supremo acerca de cuándo hay agresión ilegítima ya que si ésta no existe o no puede considerarse como tal no tendrá cabida la legítima defensa.

2) En segundo lugar, hay que tener en cuenta que la practica de defensa personal proporciona una serie de recursos que puede y debe emplear como medios de defensa ante una agresión ilegítima e injusta, disponiendo de una gran capacidad de autodefensa, debiendo estar orientada cualquier defensa a poner bajo su control al agresor, lógicamente teniendo en cuenta que este objetivo estará más o menos presente en función del tipo de agresión.
No debemos olvidar que el objetivo de toda persona ante una agresión injusta debe ser salvaguardar su vida e integridad.

3) En tercer lugar, habrá que valorar la agresión ilegítima para seleccionar qué tipo de defensa cabe interponer debiendo tener en cuenta lo anteriormente expuesto acerca del principio de menor lesividad, entendiendo por tal aquel medio alternativo de entre los disponibles para el defensor que rechace el ataque con el menor coste posible para él .