



## CIRCULAR N° 163 DE FECHA 16 DE NOVIEMBRE DE 2015

### ASUNTO: II CURSO DE DEFENSA PERSONAL (LOS CONTROLES Y LAS LUXACIONES EN DEFENSA PERSONAL)

Con el fin de promocionar esta actividad tanto en el ámbito del propio entrenamiento, como para la actualización, así como para la posibilidad de homologar el dan o la Titulación de enseñanza que se tenga, tanto en Judo como en los Deportes Asociados. convocamos este segundo curso Monográfico de los controles y las luxaciones en DEFENSA PERSONAL.

**LUGAR:** P.D.M. Villaviciosa. C/ León, nº 59 - Villaviciosa de Odón (Madrid).

**FECHA Y HORARIO:** Sábado 5 de diciembre de 14:00 a 18:00.

**PARTICIPANTES:** Podrán participar todos los deportistas afiliados a la Real Federación Española de Judo y D.A. que tengan su licencia en vigor por su deporte de la presente temporada. Aquellos deportistas que pertenezcan a otras federaciones autonómicas, deberán enviar al inscribirse **el visto bueno de su Federación.**

**PROFESOR:** Este curso será impartido por D. Juan Ángel Orejón Miguel, Maestro Entrenador Nacional de Judo, Especialista en D.P. y 7º Dan, Maestro Entrenador Nacional de Defensa Personal y 5º Dan, Miembro de la Comisión Nacional de D.P. de la RFEJYDA

### **PROGRAMA DEL CURSO:**

- BASES DE LA D.P.(niveles de agresión).USO DE LA FUERZA Y PROPORCIONALIDAD.
- DISTANCIA DE SEGURIDAD /MOVILIDAD.
- EL ATEMI COMO RESPUESTA.
- CONTROLES Y LUXACIONES (diferentes tipos y usos)
- DE MUÑECA Y MANO (varios ejemplos)
- DE CODO Y HOMBRO (varios ejemplos)
- DE DEDOS (varios ejemplos)
- CONTROLES EN SUELO (varios ejemplos)
- OTRAS

Se realizarán diferentes ejemplos de agresión para llegar a cada tipo de control, teniendo en cuenta otros factores previos antes de realizar la técnica.

Se entregará un dossier con la información y el material específico de Defensa Personal, donde podremos ir viendo la progresión de las técnicas en los diferentes cursos.

**INDUMENTARIA:** Cada uno llevará el equipamiento propio de su deporte y **se recomienda llevar una camiseta, para el trabajo de controles de algunas técnicas sin el judogi.**

**CUOTA DE INSCRIPCIÓN:** 20 €, todos los profesores, árbitros y voluntarios de la **FMJYDA** con licencia y afiliación en vigor de la temporada 2015-2016, tendrán una bonificación del 50% en la cuota de inscripción.

El pago se realizará en nuestras oficinas mediante tarjeta de crédito ó cheque ó bien por transferencia bancaria en las cuentas de la FMJYDA:

**IBERCAJA:** ES81 2085 8024 93 0330098221      **SANTANDER:** ES86 0049 3754 61 2614261751

**Rogamos encarecidamente que se adjunte el justificante de pago junto a la hoja de inscripción en tiempo y forma.**





FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.  
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA  
C.I.F. G-79126306  
[www.fmjudo.net](http://www.fmjudo.net)

P.D.M. DE VILLAVICIOSA DE ODÓN  
C/ León, nº 59  
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN  
Teléfono: 91 616 60 27 - FAX: 91 616 69 59

**INSCRIPCIONES:** Hasta el martes 1 de diciembre, enviando el justificante de pago (en el que aparezca el nombre de la persona que se inscribe) junto con la hoja de inscripción (firmada por el Profesor) y el visto bueno de su federación (en el caso de judocas de otras federaciones territoriales), al fax: 91 616.69.59 ó al correo electrónico: [escuela@fmjudo.net](mailto:escuela@fmjudo.net)

- Quienes quieran que les sirva el curso para la suma de horas para homologación de titulación y/o Danes, será necesario tener licencia de Defensa Personal en vigor y marcarlo en la hoja de inscripción para expedirle y entregarle un certificado al final de curso.
- Quienes solo quieran realizar el curso para entrenar o actualizar, podrá participar con la licencia de su Deporte.

Se entregará un diploma de asistencia a todos los participantes.

**IMPORTANTE:** Para poder realizar el curso deberán inscribirse **un mínimo de 10 alumnos**, en el caso de no llegar a ese mínimo el curso será anulado y se le comunicará a los inscritos.

**No serán admitidas las inscripciones incompletas ó que se reciban fuera de plazo.**



**PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO**

**NORIS JUDO SPAIN S.L.U.**  
C/ Ciudad de Frías, nº 16 - NAVE 2  
Esquina a C/ Bascuñuelos  
28021-MADRID  
Tel/Fax - 91-318 22 05



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.  
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA  
C.I.F. G-79126306  
[www.fmjudo.net](http://www.fmjudo.net)

P.D.M. DE VILLAVICIOSA DE ODÓN  
C/ León, nº 59  
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN  
Teléfono: 91 616 60 27 - FAX: 91 616 69 59

## HOJA DE INSCRIPCIÓN

### CURSO DE DEFENSA PERSONAL

D.: \_\_\_\_\_

Con domicilio en C/ \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_

Población \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

NIF \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Tno.: \_\_\_\_\_ e.mail: \_\_\_\_\_

Licencia federativa: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Grado de Judo: \_\_\_\_\_ Titulación Docente de Judo: \_\_\_\_\_

del Club Homologado \_\_\_\_\_, a participar en el curso de **Defensa**

**Personal:** \_\_\_\_\_

como:

- Profesor/Árbitro/afiliado en 2015/16 a la Federación Madrileña \_\_\_\_\_ (10€/jornada)
- Candidato a pase de grado, con licencia 2015/16 \_\_\_\_\_ (20€/jornada)

Para ello remito al fax: 91 616.69.59 ó al correo electrónico: [escuela@fmjudo.net](mailto:escuela@fmjudo.net) el Visto Bueno de mi Federación Autonómica (como que tengo tramitada toda la documentación necesaria para el pase de grado al que opto, así como el pago de las tasas estipuladas), junto a esta hoja de inscripción y el resguardo de la transferencia bancaria por el importe de.....€ a la cuenta de la Federación Madrileña de Judo y D.A.:

IBERCAJA: ES81 2085 8024 93 0330098221 - SANTANDER: ES86 0049 3754 61 2614261751

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ 201\_\_

Firma del Alumno

" En cumplimiento de lo previsto en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que los datos que nos ha facilitado, constan en un fichero de titularidad de Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados a los efectos de mantener el contacto con Ud. Si quiere saber qué información disponemos de Ud, modificarla o en su caso, cancelarla, puede hacerlo en la siguiente dirección Calle León, 59 - 28670 Villaviciosa de Odón."



**PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO**

**NORIS JUDO SPAIN S.L.U.**  
C/ Ciudad de Frías, nº 16 - NAVE 2  
Esquina a C/ Bascuñuelos  
28021-MADRID  
Tel/Fax - 91-318 22 05