

DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER PROGRAMA “TÉCNICO”

1er.BLOQUE DE CONTENIDOS: **MOVILIDAD Y AGRESIONES SIMPLES**

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • <i>DEFINICION Y OBJETIVOS DE LA D.P.M.</i> • <i>ACTITUD MENTAL – ACTITUD POSTURAL</i> • <i>DESPLAZAMIENTOS – FORMAS DE CAMINAR</i> • <i>ESQUIVAS Y GIROS EN 90º</i> • <i>CAÍDAS:FUNDAMENTALES LEVANTÁNDOSE CON RESPUESTA (1)</i> • <i>POSICIÓN, DISTANCIA DE SEGURIDAD Y GUARDIA</i> • <i>PREVENCIÓN : ESTRATEGIAS, ACTITUD Y PRECAUCIONES (1)</i> • <i>NIVELES DE PELIGROSIDAD</i> • <i>ANÁLISIS DEL ENTORNO Y SITUACIONES DE RIESGO (1)</i> • <i>ESTRUCTURA DEL PROCESO DE AGRESIÓN COMÚN (NO V.G.)</i> • <i>LEGALIDAD Y D.P.M. – AGRESIÓN ILEGÍTIMA Y LEGÍTIMA DEFENSA</i>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> • <i>EMPUJONES FRONTALES DE UN AGRESOR: UNA Y DOS MANOS</i> • <i>AMENAZA CON AGARRE AL CUELLO, CON UNA MANO, EN 360º</i> • <i>EMPUJONES CON CONTACTO EN 360º</i> • <i>AGARRES SIMPLES A MUÑECAS</i> • <i>AGARRES SIMPLES A BRAZO</i> • <i>AGARRES SIMPLES A CUELLO EN 360º</i>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> • <i>EMPUJONES, CONTINUADOS, DE UNO Y DOS AGRESORES</i>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> • <i>INICIACIÓN A:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>TÉCNICAS DE EMPUJÓN – GOLPEO CON UNA Y DOS MANOS</i> ○ <i>TÉCNICAS DE GOLPEO :</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>CON EXTREMIDADES SUPERIORES</i> ➤ <i>CON EXTREMIDADES INFERIORES</i> • <i>BLOQUEOS Y PROTECCIONES</i> • <i>INICIACIÓN A TÉCNICAS DE CONTROL Y LUXACIÓN</i>
APLICACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • <i>RESPUESTAS POR:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>EVASIÓN: ESQUIVAS Y FORMAS DE SOLTARSE</i> ○ <i>INICIACIÓN A: EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA</i>
PREPARACIÓN PSICOFÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> • <i>EJERCICIOS DE AUTOAFIRMACIÓN Y ACTITUD POSTURAL</i> • <i>EJERCICIOS DE CONFIANZA – EJERCICIOS DE RELAJACIÓN</i> • <i>EJERCICIOS RELATIVOS AL DOMINIO DEL ESPACIO</i> • <i>EJERCICIOS RELATIVOS A LA DISTANCIA TÁCTICA O DE SEGURIDAD</i>

DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER PROGRAMA “TÈCNICO”

2º BLOQUE DE CONTENIDOS: **AGRESIONES BÁSICAS Y POR CONTACTO**

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • MARCO LEGAL Y VIOLENCIA DE GÈNERO • PROPORCIONALIDAD AMENAZA - AGRESIÓN - RESPUESTA • CONCEPTOS: ACCIÓN-REACCIÓN, EQUILIBRIO-DESEQUILIBRIO • DESEQUILIBRIOS BASICOS: 8 FUNDAMENTALES • CAÍDAS: FUNDAMENTALES LEVANTÁNDOSE CON RESPUESTA (2) • PREVENCIÓN : ESTRATEGIAS, ACTITUD Y PRECAUCIONES (1) • ANÁLISIS DEL ENTORNO Y SITUACIONES DE RIESGO (2) • DISTANCIA DE SEGURIDAD – ROTURA DE LA DISTANCIA DE SEGURIDAD • CONDICIONES NO FÍSICAS DE LA AGRESIÓN: ENFOQUE-CONCENTRACIÓN • ESTRUCTURA DEL PROCESO DE AGRESIÓN DE VIOLENCIA DE GÈNERO
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> • EMPUJONES: <ul style="list-style-type: none"> ○ CON CONTACTO EN 360º ○ SIN CONTACTO EN 360º ○ CON AGARRE EN 360º • AGARRES DOBLES A MUÑECAS Y MUÑECA-BRAZO • AGARRES DOBLES A CUELLO EN 360º • INTENTOS DE AGARRE DE UN AGRESOR • ATAQUES FRONTALES POR GOLPEO DE PUÑO Y PIERNA
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> • EMPUJONES, CONTINUADOS, DE UNO, DOS Y TRES AGRESORES
TÈCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> • TÈCNICAS DE EMPUJÓN – GOLPEO CON UNA Y DOS MANOS • TÈCNICAS DE GOLPEO : <ul style="list-style-type: none"> ○ CON EXTREMIDADES SUPERIORES ○ CON EXTREMIDADES INFERIORES • BLOQUEOS Y PROTECCIONES • TÈCNICAS DE CONTROL Y LUXACIÓN • TÈCNICAS DE DERRIBO Y PROYECCIÓN • APROXIMACIÓN AL TRABAJO EN SUELO – INICIACIÓN A: <ul style="list-style-type: none"> ○ POSICIONES DE CONTROL EN SUELO ○ MOVILIDAD EN SUELO ○ FORMAS DE LEVANTARSE SUPERANDO EL CONTACTO EN SUELO
APLICACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • EVASIÓN : ESQUIVAS Y FORMAS DE SOLTARSE • EVASIÓN + APLICACIÓN TÈCNICA • TRABAJOS SOBRE : <ul style="list-style-type: none"> ○ DISTANCIA PERSONAL DE SEGURIDAD ○ LA ROTURA DE LA MISMA
PREPARACIÓN PSICOFÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE AUTOAFIRMACIÓN Y ACTITUD POSTURAL • EJERCICIOS DE CONFIANZA – EJERCICIOS DE RELAJACIÓN • EJERCICIOS RELATIVOS AL DOMINIO DEL ESPACIO • EJERCICIOS RELATIVOS A LA DISTANCIA TÁCTICA O DE SEGURIDAD

DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER

PROGRAMA “TÈCNICO”

3er. BLOQUE DE CONTENIDOS: **SITUACIONES COMPLEJAS Y DE PELIGRO**

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • SECUENCIAS DE UN ATRACO O AGRESIÓN PREMEDITADOS (1) • PUNTOS DE PRESIÓN Y ZONAS SENSIBLES • ELEMENTOS DE USO COTIDIANO CONVERTIDOS EN APOYO O ARMAS • ANÁLISIS DEL ENTORNO Y SITUACIONES DE RIESGO (2) • OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMA BLANCA: DEFINICIÓN, PRECAUCIONES, PELIGRO, PROTECCIÓN, NORMAS A SEGUIR: (1) <ul style="list-style-type: none"> ○ ESQUIVA – BLOQUEOS – DEFENSA - EVASIÓN ○ INICIACIÓN A CONOCIMIENTO DE APLICACIONES TÉCNICAS • TRABAJO EN SUELO : MOVILIDAD – AGRESIONES MÁS COMUNES (1)
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> • ATRACCIONES Y EMPUJONES: <ul style="list-style-type: none"> ○ CON AGARRE AL CUERPO O BRAZOS EN 360º • CON CONTACTO EN 360º E INTENTOS SIN CONTACTO • AGARRES CON UNA Y DOS MANOS A BRAZOS - PELO – CUELLO – OTRAS: DESDE EL FRONTAL – LATERAL - ESPALDA • AGARRES CON DESEQUILIBRIO: EMPUJÓN Y TRACCIÓN EN DESPLAZAMIENTO. • ABRAZOS O PRESAS AL CUELLO: FRONTAL – LATERAL – ESPALDA CON OBJETIVO DE: PROXIMIDAD - BESAR SIN CONSENTIMIENTO - DAÑAR • ABRAZOS A CUERPO SOBRE/BAJO BRAZOS: FRENTE – LATERAL- ESPALDA • AGRESIONES POR GOLPE DE PUÑO CIRCULAR, REVÉS, GANCHOS, OBLÍCUOS, CONTINUADOS • AGRESIONES CON GOLPE DE PIERNA O RODILLA • AGRESIONES EN SUELO POR CONTACTO (1): AGARRES – ESTRANGULACION <ul style="list-style-type: none"> ○ AGRESOR ENTRE LAS PIERNAS – AL LATERAL - A CABALLO ○ EL AGRESOR INTENTA ECHARSE ENCIMA, DESDE ARRIBA, POR EL LATERAL O ENTRE LAS PIERNAS • INICIO A AGRESIONES DE OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMA BLANCA
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> • INTENTOS DE AGARRE DE DOS AGRESORES A ZONA DE SOLAPA, MANGAS, CUELLO, HOMBROS... • INTENTO DE EMPUJONES Y AGARRES DE TRES AGRESORES
TÈCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> • ELUDIR O SALVAR INTENTOS DE, Y AGARRES: POR EXT. - PASANDO SU BRAZO – PAS. BAJO BRAZO – CON GIRO VIOLENTO POR EXT. – CON APLIC. TÉCN. PREVIA • GOLPES DE APERTURA O DISTRACCIÓN • PRESIONES Y PELLIZCOS • GOLPEO CON: CODO, RODILLA, CANTO DE LA MANO, DEDOS Y FALANGES, TALÓN DEL PIÉ, CABEZA, HOMBRO... • OTROS GOLPES DE PUÑO Y PIERNA • OTROS BLOQUEOS • OTROS CONTROLES Y LUXACIONES • OTRAS FORMAS DE DERRIBO Y PROYECCIÓN • POSICIONES DE CONTROL : DEFENSORA EN PIE, AGRESOR EN SUELO • FORMAS DE GIRAR AL ADVERSARIO BOCA ABAJO - DEFENSORA EN PIE • TÈCNICAS DE DEFENSA EN SUELO • ARMAS CIRCUNSTANCIALES: UTILIZACIÓN EN DEFENSA DE ELEMENTOS DE USO COTIDIANO • ANÁLISIS DEL ENTORNO Y LA APLICACIÓN DE SUS ELEMENTOS COMO DEFENSA, APOYO O ARMA CIRCUNSTANCIAL
APLICACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • RESPUESTA POR: EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA + GOLPEO O REDUCCIÓN • RESOLUCIÓN DE CASOS PRÁCTICOS EN DIFERENTES ENTORNOS
PREPARACIÓN PSICOFÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE ACCIÓN - REACCIÓN -- CONTROL DE ESTRÉS • EJERCICIOS RELATIVOS A AGRESIONES POR SORPRESA • EJERCICIOS EN SITUACIÓN DE ESTRÉS -- CONTROL DE ANSIEDAD

DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER PROGRAMA "TÉCNICO"

4º BLOQUE DE CONTENIDOS: SITUACIONES REALES Y SEGURIDAD PERSONAL

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • SECUENCIAS DE UN ATRACO O AGRESIÓN PREMEDITADOS (2) • ANÁLISIS DEL ENTORNO Y SITUACIONES DE RIESGO (3)- • TRABAJO DE CAMPO: PARKING –PARQUE -VIVIENDA –ASCENSOR - VEHÍCULOS • OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMA BLANCA: NORMAS A SEGUIR (2) <ul style="list-style-type: none"> ○ AUTOPROTECCIÓN - MOVILIDAD – ESQUIVA - BLOQUEOS – AGARRE ○ APLICACIÓN TÉCNICA - EVASIÓN - ACUCHILLAMIENTO COMPULSIVO • TRABAJO EN SUELO (2): <ul style="list-style-type: none"> ○ DEFENSAS DESDE SUELO Y FORMAS DE LEVANTARSE - AGRESOR EN PIE ○ DEFENSAS EN SUELO: AGRESOR EN PIE Y EN SUELO • PROTECCION A TERCEROS ACOMPAÑANTES E INTERVENCIÓN ANTE AGRESIÓN A OTROS • PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL: NIVELES DE PROTECCIÓN . ITINERARIOS...
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> • ATRACCIONES – ARRASTRES - EMPUJONES CONTINUADOS: <ul style="list-style-type: none"> ○ CON AGARRE AL CUERPO O BRAZOS EN 360º ○ CON AGARRE A MUÑECAS • OTROS AGARRES VARIOS: EMPUJANDO – ATRAYENDO – ARRASTRANDO • ABRAZOS Y PRESAS VARIOS : EMPUJANDO – ARRASTRANDO – A SUELO • GOLPES DE PUÑO O PUÑO Y PIERNA: <ul style="list-style-type: none"> ○ CONTINUADOS ○ CON AVASALLAMIENTO ○ COMPULSIVOS... • AGRESIONES EN SUELO Y FORMAS DE EVASIÓN ELEVÁNDOSE (2): <ul style="list-style-type: none"> ○ AGRESOR ENTRE LAS PIERNAS – DESDE EL LATERAL - A CABALLO: <ul style="list-style-type: none"> ➢ VARIADAS ➢ CON GOLPEO ○ AGRESOR EN PIE : GOLPEOS Y OTRAS AGRESIONES EN 360º • AGRESIONES CON OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMA BLANCA: <ul style="list-style-type: none"> ○ ESTRATEGIA – MOVILIDAD - ENTORNO ○ AGRESIONES: SIN AGARRE – CON AGARRE
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> • DOS O MÁS AGRESORES EN: <ul style="list-style-type: none"> ○ PARQUE – PARKING – CALLE – PORTAL - ASCENSOR - VEHÍCULO • OTRAS SITUAC. DE AGRES. EN: PARKING –CALLE –CENTRO COMERC. - VEHÍCULO <ul style="list-style-type: none"> ○ AGRESOR SOLO O ACOMPAÑADO: DE HOMBRE – DE MUJER O MUJERES: ○ AGREDIDA SOLA O ACOMPAÑADA: DE MAYORES Y, O MENORES, DE OTROS
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<p>BUSCAR UTILIDADES, HABILIDADES Y EFICACIA EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ELUDIR O SALVAR INTENTOS DE, Y AGARRES: POR EXT. - PASANDO SU BRAZO – PAS. BAJO BRAZO – CON GIRO VIOLENTO POR EXT. – CON APLIC. TÉCN. PREVIA • UTILIZACION DE OBJETOS DE USO COTIDIANO COMO DEFENSA O ARMAS • TÉCNICAS DE EMPUJÓN- GOLPEO Y DE GOLPEO (AMPLIACIÓN) • APLICAR EN PUNTOS DE DOLOR: GOLPEO – PRESIONES – PELLIZCOS • TÉCNICAS DE BLOQUEO, BLOQUEO-GOLPEO, BLOQUEO-AGARRE • TÉCNICAS DE CONTROL O LUXACIÓN • TÉCNICAS DE DERRIBO O PROYECCIÓN • MOVILIDAD – HABILIDADES – UTILIDADES – TÉCNICA: EN SUELO
APLICACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • TRABAJO DE CAMPO: CON REALISMO – PRESIÓN – RUIDO – VOCES EN: <ul style="list-style-type: none"> ○ PARKING– PARQUE –VIVIENDA –ASCENSOR –VEHÍCULO...: ➢ AGRESOR SOLO Y ACOMPAÑADO ➢ AGREDIDA SOLA Y ACOMPAÑADA
PREPARACIÓN PSICOFÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE ACCIÓN - REACCIÓN - • EJERCICIOS RELATIVOS A AGRESIONES POR SORPRESA • EJERCICIOS BAJO PRESIÓN: ENTRENAMIENTO BAJO AGOBIO - ESTRÉS • EJERCICIOS DE: CONTROL DE ESTRÉS - CONTROL DE ANSIEDAD