

DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER

PROGRAMA “TÉCNICO”

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

FUNDAMENTOS	• DEFINICION Y OBJETIVOS DE LA D.P.M. • ACTITUD MENTAL – ACTITUD POSTURAL • DESPLAZAMIENTOS – FORMAS DE CAMINAR • ESQUIVAS Y GIROS EN 90º • CAÍDAS:FUNDAMENTALES LEVANTÁNDOSE CON RESPUESTA (1) • POSICIÓN, DISTANCIA DE SEGURIDAD Y GUARDIA • PREVENCIÓN : ESTRATEGIAS, ACTITUD Y PRECAUCIONES (1) • NIVELES DE PELIGROSIDAD • ANÁLISIS DEL ENTORNO Y SITUACIONES DE RIESGO (1) • ESTRUCTURA DEL PROCESO DE AGRESIÓN COMÚN (NO V.G.) • LEGALIDAD Y D.P.M. – AGRESIÓN ILEGÍTIMA Y LEGÍTIMA DEFENSA
AGRESIONES BÁSICAS	• EMPUJONES FRONTALES DE UN AGRESOR: UNA Y DOS MANOS • AMENAZA CON AGARRE AL CUELLO, CON UNA MANO, EN 360º • EMPUJONES CON CONTACTO EN 360º • AGARRES SIMPLES A MUÑECAS • AGARRES SIMPLES A BRAZO • AGARRES SIMPLES A CUELLO EN 360º
AGRESIONES COMBINADAS	• EMPUJONES, CONTINUADOS, DE UNO Y DOS AGRESORES
TÉCNICAS Y DEFENSAS	• INICIACIÓN A: ○ TÉCNICAS DE EMPUJÓN – GOLPEO CON UNA Y DOS MANOS ○ TÉCNICAS DE GOLPEO : ➤ CON EXTREMIDADES SUPERIORES ➤ CON EXTREMIDADES INFERIORES • BLOQUEOS Y PROTECCIONES • INICIACIÓN A TÉCNICAS DE CONTROL Y LUXACIÓN
APLICACIONES	• RESPUESTAS POR: ○ EVASIÓN: ESQUIVAS Y FORMAS DE SOLTARSE ○ INICIACIÓN A: EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA
PREPARACIÓN PSICOFÍSICA	• 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”

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

FUNDAMENTOS	• MARCO LEGAL Y VIOLENCIA DE GÉNERO • PROPORCIONALIDAD AMENAZA - AGRESIÓN - RESPUESTA • CONCEPTOS: ACCIÓN-REACCIÓN, EQUILIBRIO-DESEQUILIBRIO • DESEQUILIBRIOS BÁSICOS: 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 GÉNERO
AGRESIONES BÁSICAS	• EMPUJONES: ○ 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	• EMPUJONES, CONTINUADOS, DE UNO, DOS Y TRES AGRESORES
TÉCNICAS Y DEFENSAS	• TÉCNICAS DE EMPUJÓN – GOLPEO CON UNA Y DOS MANOS • TÉCNICAS DE GOLPEO : ○ CON EXTREMIDADES SUPERIORES ○ CON EXTREMIDADES INFERIORES • BLOQUEOS Y PROTECCIONES • TÉCNICAS DE CONTROL Y LUXACIÓN • TÉCNICAS DE DERRIBO Y PROYECCIÓN • APROXIMACIÓN AL TRABAJO EN SUELO – INICIACIÓN A: ○ POSICIONES DE CONTROL EN SUELO ○ MOVILIDAD EN SUELO ○ FORMAS DE LEVANTARSE SUPERANDO EL CONTACTO EN SUELO
APLICACIONES	• EVASIÓN : ESQUIVAS Y FORMAS DE SOLTARSE • EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA • TRABAJOS SOBRE : ○ DISTANCIA PERSONAL DE SEGURIDAD ○ LA ROTURA DE LA MISMA
PREPARACIÓN PSICOFÍSICA	• 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	• 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) ◦ ESQUIVA – BLOQUEOS – DEFENSA - EVASIÓN ◦ INICIACIÓN A CONOCIMIENTO DE APLICACIONES TÉCNICAS • TRABAJO EN SUELO : MOVILIDAD – AGRESIONES MÁS COMUNES (1)
AGRESIONES BÁSICAS	• ATRACCIONES Y EMPUJONES: ◦ CON AGARRE AL CUERPO O BRAZOS EN 360° • CON CONTACTO EN 360° 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 ◦ 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	• INTENTOS DE AGARRE DE DOS AGRESORES A ZONA DE SOLAPA, MANGAS, CUELLO, HOMBROS... • INTENTO DE EMPUJONES Y AGARRES DE TRES AGRESORES
TÉCNICAS Y DEFENSAS	• 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 • TÉCNICAS 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	• RESPUESTA POR: EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA + GOLPEO O REDUCCIÓN • RESOLUCIÓN DE CASOS PRÁCTICOS EN DIFERENTES ENTORNOS
PREPARACIÓN PSICOFÍSICA	• 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 “TÈCNICO”

4º BLOQUE DE CONTENIDOS: SITUACIONES REALES Y SEGURIDAD PERSONAL

FUNDAMENTOS	• 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) ◦ AUTOPROTECCIÓN - MOVILIDAD – ESQUIVA - BLOQUEOS – AGARRE ◦ APLICACIÓN TÉCNICA - EVASIÓN - ACUCHILLAMIENTO COMPULSIVO • TRABAJO EN SUELO (2): ◦ 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	• ATRACCIONES – ARRASTRES - EMPUJONES CONTINUADOS: ◦ 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: ◦ CONTINUADOS ◦ CON AVASALLAMIENTO ◦ COMPULSIVOS... • AGRESIONES EN SUELO Y FORMAS DE EVASIÓN ELEVÁNDOSE (2): ◦ AGRESOR ENTRE LAS PIERNAS – DESDE EL LATERAL - A CABALLO: ➢ VARIADAS ➢ CON GOLPEO ◦ AGRESOR EN PIE : GOLPEOS Y OTRAS AGRESIONES EN 360º • AGRESIONES CON OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMA BLANCA: ◦ ESTRATEGIA – MOVILIDAD - ENTORNO ◦ AGRESIONES: SIN AGARRE – CON AGARRE
AGRESIONES COMBINADAS	• DOS O MÁS AGRESORES EN: ◦ PARQUE – PARKING – CALLE – PORTAL - ASCENSOR - VEHÍCULO • OTRAS SITUAC. DE AGRES. EN: PARKING –CALLE –CENTRO COMERC. - VEHÍCULO ◦ AGRESOR SOLO O ACOMPAÑADO: DE HOMBRE – DE MUJER O MUJERES: ◦ AGREDIDA SOLA O ACOMPAÑADA: DE MAYORES Y, O MENORES, DE OTROS
TÉCNICAS Y DEFENSAS	BUSCAR UTILIDADES, HABILIDADES Y EFICACIA EN: • ELUDIR O SALVAR INTENTOS DE, Y AGARRES: POR EXT. - PASANDO SU BRAZO – PAS. BAJO BRAZO – CON GIRO VIOLENTO POR EXT. – CON APLIC. TÉCN. PREVIA • UTILIZACIÓN 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	• TRABAJO DE CAMPO: CON REALISMO – PRESIÓN – RUIDO – VOCES EN: ◦ PARKING– PARQUE –VIVIENDA –ASCENSOR –VEHÍCULO...: ➢ AGRESOR SOLO Y ACOMPAÑADO ➢ AGREDIDA SOLA Y ACOMPAÑADA
PREPARACIÓN PSICOFÍSICA	• 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