

PROGRAMA BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA DE LA RFEJYDA

BLOQUE DE CONTENIDOS de Movilidad y Agresiones simples	
FUNDAMENTOS	- DESPLAZAMIENTOS - ESQUIVAS Y GIROS EN 90° (8 fundamentales) - CAÍDAS (fundamentales y levantándose con esquiva y respuesta) - GUARDIAS - PROPORCIONALIDAD ATAQUE-RESPUESTA
AGRESIONES / SITUACIONES: SIMPLES Y COMBINADAS	- EMPUJONES - AGARRES SIMPLES A MUÑECAS, BRAZO Y CUELLO EN 360° - AGARRES DOBLES A MUÑECAS, MUÑECA-BRAZO Y CUELLO EN 360° - AGARRES A BASTÓN POLICIAL Y A MUÑECA DE LA MANO QUE EMPUÑA EL BASTÓN - DESARROLLO SOBRE AGRES. CON TRACCIÓN Y EMPUJÓN DESEQUILIBRANDO - ATAQUES FRONTALES DE PUÑO Y PIERNA
RESPUESTA / INTERVENCIÓN	RESPUESTA: ▪ EVASIÓN (<i>Esquivas – Formas de soltarse</i>) ▪ EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA (<i>Golpe de distracción y, o Control y, o Proyección</i>)
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	- ESQUIVAS - DESVÍOS SOBRE EMPUJONES DE DOS Y TRES Oponentes - ESQUIVAS – DESVÍOS SOBRE ATAQUES FRONTALES DE PIERNA DE DOS Y TRES Oponentes - EVASIONES SOBRE AGARRES CONTINUADOS Y CON ROTURA DE EQUILIBRIO - EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO DE LA DISTANCIA TÁCTICA Y DE SEGURIDAD
TÉCNICAS SUGERIDAS	
GOLPES: Corta y media distancia	- PUÑO AVANZADO - PUÑO ATRASADO - PUÑO AVANZANDO - PUÑO DE REVÉS EN LÁTIGO - PATADA FRONTAL
BLOQUEOS	- BLOQUEO ALTO - BLOQUEOS MEDIOS EXTERIORES - BLOQUEOS MEDIOS INTERIORES - BLOQUEO BAJO EXTERIOR - BLOQUEO BAJO INTERIOR
CONTROLES	- TORSIÓN DE MUÑECA AL EXTERIOR (Kote Gaeshi) - INMOVILIZACIÓN DEL BRAZO POR LUXACIÓN (Ikkyo) - TORSIÓN DE MUÑECA AL INTERIOR (Nikyo)
PROYECCIONES Y DERRIBOS	- ZANCADILLA CON APOYO DE PIE EN EL SUELO (O Soto Ottoshi) - ZANCADILLA SIN APOYO (O Soto Gari) - SEGADO EXTERIOR (Ko Soto Gari)

PROGRAMA BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA DE LA RFEJYDA

BLOQUE DE CONTENIDOS de Agresiones por contacto y Seguridad personal	
FUNDAMENTOS	- GOLPES DE APERTURA O DISTRACCIÓN - DESEQUILIBRIOS (8 básicos) - CONTROLES SOBRE ATACANTE EN SUELO (defensor en pie) Y POSICIÓN PARA ENGRILLETAR - FORMAS DE GIRAR AL ADVERSARIO BOCA ABAJO (defensor en pie) - POSICIÓN Y DISTANCIA DE SEGURIDAD EN TODAS LAS ACTUACIONES
AGRESIONES / SITUACIONES	- ANTERIORES - INTENTOS DE AGARRE, FRONTALES, A SOLAPA O MANGAS, CON O SIN AMENAZA - AGARRES A UNA O DOS SOLAPAS - ABRAZOS A CUERPO SOBRE Y BAJO BRAZOS (frente, costado, espalda) - PRESAS AL CUELLO CON BRAZOS (lateral y espalda) - MISMAS ACCIONES CON TRACCIÓN O EMPUJÓN Y ROTURA DE EQUILIBRIO - ATAQUES DE PUÑO CIRCULAR Y DE REVÉS - ATAQUES DE PIERNA CIRCULAR
RESPUESTA / INTERVENCIÓN	<i>RESPUESTA:</i> ▪ <i>EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA + REDUCCIÓN</i>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	- ESQUIVAS SOBRE INTENTOS DE AGARRE DE DOS Oponentes - EVASIÓN O APLICACIÓN TÉCNICA SOBRE AGARRES, PRESAS Y ABRAZOS DE DOS Oponentes Y CON ROTURA DE EQUILIBRIO - EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO DE LA DISTANCIA TÁCTICA Y DE SEGURIDAD
TÉCNICAS SUGERIDAS	
GOLPES	- OTROS GOLPES DE PUÑO (Circular, Gancho, Oblicuos) - GOLPES CON EL CODO, RODILLA, TALÓN DE LA MANO Y CANTO (int. y ext.) - PATADA CIRCULAR (Mawashi Geri) - PATADA LATERAL (Yoko Geri) -- PATADA HACIA ATRÁS (Ushiro Geri)
BLOQUEOS	- BLOQUEO CON DOS BRAZOS (Morote Uke)
CONTROLES	- LUXACIÓN CON CONTROL DE AXILA (Waki Gatame) - TORSIÓN DE LA MANO CON LUXACIÓN DE MUÑECA Y CODO (Sankyo) - LUXACIÓN DE BRAZO EN FLEXIÓN (Ude Garami)
PROYECCIONES Y DERRIBOS	- PROYECCIONES DE CADERA (Fundamentalmente Kubi Nage) - PROYECCIÓN DE HOMBRO (Seoi Nage) - ENGANCHE EXTERIOR (Ko Soto Gake) - SEGADO INTERIOR (O Uchi Gari) - PROYECCIÓN EN CUCHARA (Sukui Nage)

PROGRAMA BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA DE LA RFEJYDA

BLOQUE DE CONTENIDOS

de Situaciones complejas, armas y varios adversarios

FUNDAMENTOS	- CAÍDAS SIN RODAR Y CON RESPUESTA POR GOLPE DE PIE DESDE EL SUELO - FORMAS DE ELEVAR CONTROLADO A UN ADVERSARIO DESDE EL SUELO - PUNTOS VULNERABLES, PRESIONES Y PELLIZCOS - SUELO: - DEFENSAS DESDE EL SUELO (agresor en pie) - POSICIONES DE INMOVILIZACIÓN Y FORMAS DE GIRAR AL ADVERSARIO BOCA ABAJO EN SUELO - GOLPES, PRESIONES, PELLIZCOS, VOLTEOS EN SUELO (Defensor debajo) - ESTRANGULACIONES SANGUÍNEAS - INTERVENCIÓN (DEFENSA Y PROTECCIÓN) ANTE AGRESIÓN A UN TERCERO - PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE UNO O VARIOS ADVERSARIOS - TRABAJO FRENTE A VARIOS ADVERSARIOS: TRIÁNGULO DE COMBATE Y OTRAS FIGURAS GEOMÉTRICAS - OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMA BLANCA - INICIACIÓN A TRABAJO DE BASTÓN CONTRA PALO - AGRESIONES CON ARMA BLANCA POR SORPRESA Y DE INICIADOS - INICIACIÓN A TRABAJO DE CUCHILLO EN COMBATE - ARMA DE FUEGO
AGRESIONES / SITUACIONES	- ANTERIORES - SUELO: - AGRESOR EN PIE, DEFENSOR EN SUELO - AGRESIONES DIVERSAS ENTRE PIE Y SUELO - LOS DOS EN SUELO - ATAQUES BÁSICOS CON OBJETO CONTUNDENTE - AMENAZA Y AGRESIÓN DE ARMA BLANCA: - SIN MOSTRAR EL ARMA - POR CONTACTO (frente, costado, espalda) - A MEDIA DISTANCIA - ATAQUES DE ARMA BLANCA DE INICIADOS Y SORPRESIVOS
RESPUESTA / INTERVENCIÓN	<i>RESPUESTA:</i> ▪ PROTECCIÓN + (DESVÍO, GOLPEO, AGARRE, DESARME, CONTROL, PROYECCIÓN) ▪ EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA + REDUCCIÓN ▪ EVASIÓN + CONTROL DEL MIEMBRO ARMADO + APLICACIÓN TÉCNICA + REDUCCIÓN (desarme + control)
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	- RECREAR LA PROGRESIÓN DE ATAQUES POSIBLES ENTRE PIE Y SUELO (DEF.EN SUELO) - RECREAR ESTRATEGIA DE ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS Oponentes - APLICACIONES Y EVOLUCIÓN ANTE SUJECCIÓN DE MÁS DE UN Oponente - TRABAJO DE EQUIPO ANTE SITUACIONES ANTERIORES
TÉCNICAS SUGERIDAS	
GOLPES	- GEDAN GERI
BLOQUEOS	- BLOQUEO EN CRUZ (Juji Uke)
CONTROLES	- FLEXIÓN DIRECTA DE MUÑECA (Kuzure Kote Gaeshi) - LUXACIÓN SOBRE BRAZO RECTO CON DOS MANOS (Ude Gatame) - LUXACIÓN DE RODILLA (Hiza Kansetsu Gatame) - ESTRANGULACIONES Y ESTRANGULACIONES SANGUÍNEAS
PROYECCIONES Y DERRIBOS	- PROYECCIÓN POR LOS CUATRO LADOS (Shihonage) - USHIRO KIRI OTTOSHI (Controlado) - IIRIMI NAGE

PROGRAMA BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA DE LA RFEJYDA

BLOQUE DE CONTENIDOS de Operativa específica e Intervención policial	
FUNDAMENTOS	- EL BASTÓN POLICIAL: - DESENFUNDES - MANEJO - TÉCNICAS DE CONTENCIÓN Y REBASES - TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN – BASTÓN CONTRA PALO –BASTÓN CONTRA ARMA BLANCA - DEFENSA EXTENSIBLE - CACHEOS: CONCEPTO – PRECAUCIONES – CONTROL DEL DETENIDO ▪ EN PIE: CON APOYO (situación normal y alerta) Y SIN APOYO ▪ OTRAS POSICIONES EN DESEQUILIBRIO O DESVENTAJA (situación de alerta) ▪ EN SUELO (situación de peligro) ▪ CACHEO, ENGRILLETAMIENTO Y TRASLADO DE UNO Y VARIOS DETENIDOS - GRILLETES: - CARACTERÍSTICAS - TIPOS - CONDUCCIONES - FORMAS DE SUJECCIÓN: • EN PIE: CON APOYO Y SIN APOYO • EN DESEQUILIBRIO O DESVENTAJA • EN SUELO - OTROS - ACOMPAÑAMIENTO OBLIGADO. - USO DEL KUBOTÁN - RESISTENCIAS PASIVAS – RESISTENCIAS ACTIVAS – RESISTENCIAS EN SUELO - DETENCIÓN AL PASO Y CONDUCCIÓN DE SOSPECHOSOS: ▪ SITUACION DE ALERTA (acceso por la espalda y por el frente) ▪ SITUACIÓN DE PELIGRO (acceso por la espalda y por el frente) - TRABAJO EN EQUIPO (Posición y actuación de cada agente en cada momento) - BRIDAS - LAZOS - GRILLETE RÍGIDO - CONTROL DE PERSONAS EXCITADAS O PELIGROSAS BAJO INFL. DE ALC. O DROGAS - REALIZACIÓN DE ACTUACIONES EN SITUACIÓN DE STRESS (Simulaciones) - OPERATIVA CALABOZOS - EXTRACCIONES DE VEHÍCULOS - ARMA DE FUEGO. MOVILIDAD Y DESENFUNDES ANTE AGRES. PELIGR. POR SORPRESA - PROTECCIÓN DEL ARMA REGLAMENTARIA - INTERVENCIÓN EN INMUEBLES Y PROGRESIONES EN PASILLO
AGRESIONES / SITUACIONES	- ANTERIORES - INTENTOS PARA ARREBATARNOS EL ARMA REGLAMENTARIA - MISMAS ACCIONES CON TRACCIÓN O EMPUJÓN CONTINUADOS Y DESEQUILIBRIO - SOSPECHOSO DESPLAZÁNDOSE FRENTE A NOSOTROS: ▪ DE FRENTE ▪ DE ESPALDAS - SOSPECHOSO PELIGROSO DESPLAZÁNDOSE FRENTE A NOSOTROS: ▪ DE FRENTE ▪ DE ESPALDAS
RESPUESTA / INTERVENCIÓN	<i>RESPUESTA:</i> ▪ <i>EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA + REDUCCIÓN + CACHEO + ENGRILLETAMIENTO + CONDUCCIÓN</i> ▪ <i>APLICACIÓN. TÉCNICA. + REDUCCIÓN + ENGRILLET. + CACHEO + CONDUCCIÓN.</i>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	- PASAR EN CACHEOS Y ENGRILLETAMIENTOS DE NORMALIDAD A ALERTA Y PELIGRO - DETENCIONES AL PASO A MANOS LIBRES EN SITUACIONES DE ALERTA Y PELIGRO - DETENCIONES AL PASO CON GRILLETE RÍGIDO
TÉCNICAS SUGERIDAS	
GOLPES	
BLOQUEOS	
CONTROLES	- LUXACIÓN REALIZADA CON UN SOLO BRAZO (Te Gatame) - LUXACIONES DE DEDOS (Yubi Kansetsu) - PROGRESIÓN DESDE LOS DIFERENTES CONTROLES A TÉCNICA DE CONDUCCIÓN
PROYECCIONES Y DERRIBOS	- SEGADO DE AMBAS PIERNAS CON LAS MANOS (Morote Gari)