

# DEFENSA PERSONAL



**CONSIDERACIONES Y DESARROLLO DE DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS OBLIGATORIAS DE DEFENSA PERSONAL del programa de la RFEJYDA  
(Real Federación Española de Judo y D.A.)**

---

## **QUÉ SON LAS DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS OBLIGATORIAS:**

**SON UN SISTEMA DE ENTRENAMIENTO ADICIONAL QUE PLANTEA SITUACIONES DIVERSAS DE AGRESIÓN Y PERMITE AL DEFENSOR OPCIONES DE RESOLUCIÓN FLEXIBLES Y VARIADAS CON EL FIN DE SALIR INDEMNE O DOMINAR AL O A LOS AGRESORES**

- En los vídeos se exhibe cada Demostración tanto desde el lado derecho como desde el lado izquierdo de los actuantes. En una primera toma se muestra el desarrollo de cada demostración con el defensor a la derecha de la cámara y en una segunda con el defensor a la izquierda.  
Solo las demostraciones 5 y 7 están tomadas con la sola referencia del Defensor a la derecha.
  - Las demostraciones números 1 (Agresiones en pie) y 2 (Agresiones en pie) llevan una grabación adicional como ampliación a las mismas conteniendo otras resoluciones o posibilidades técnicas de aplicación.
- 

## **CONSIDERACIONES:**

1. **LAS ACCIONES Y REACCIONES DEBERÁN REALIZARSE DE FORMA NATURAL PERO CON ENERGÍA, REALIDAD, DECISIÓN Y CONTROL**
2. **VALORES A RESALTAR EN LA ACCIÓN DEFENSIVA SERÁN: ACTITUD ADECUADA, VELOCIDAD DE EJECUCIÓN Y CONTROL EN TODO EL PROCESO**
3. **EL OBJETIVO ES LA SUPERACIÓN DE AGRESIONES CON UN ENFOQUE ESPECIAL EN LA EFICACIA COMO PRINCIPAL ACTIVO , DESEABLEMENTE CON PROPORCIONALIDAD, NO LA MERA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA O LA**

**PERSECUCIÓN DE LA ARMONÍA O BELLEZA PLÁSTICA, POR SÍ MISMAS, EN LAS ACCIONES.**

**4. EN CASO DE AGRESIÓN CON ELEMENTOS QUE PUEDEN HERIR, DESARMAR SIEMPRE O RECOGER EL ÚTIL DE ATAQUE SI CAE AL SUELO.**

**5. SE PROPICIARÁ UN RESULTADO FINAL CON:**

- *Control de la agresión*
  - *Resolución intimidatoria*
  - *Aplicación técnica definitiva: Por golpeo – por control con abandono - por proyección potente – por utilización de objeto contundente.*
  - *Se obvia la huida en esta práctica aún cuando se realizara tras acciones válidas como la aplicación de esquiva-evasión- escape u otras habilidades a utilizar.*
- 

**DESARROLLO DE LAS DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS**

**OBLIGATORIAS :**

**1. APERTURA Y CIERRE DE DEMOSTRACIONES:**

- 1) *Tres (3) mts. de distancia entre los actuantes en las Demostraciones números: 1 – 2 – 3 – 6 – y 8.*
- 2) *Cuatro (4) mts. de distancia en las Demostración números: 4 (acción-reacción) – 5 (palo contra palo) – y 7 (Defensa contra agresión múltiple por sujeción)*

**2. SALUDOS DE APERTURA Y CIERRE DE DEMOSTRACIONES: EN PIE**

**3. LAS ACCIONES INDICADAS EN CADA DEMOSTRACIÓN SON SIEMPRE OBLIGADAS PARA EL ATACANTE**

**4. SERÁN OBLIGADAS LAS RESPUESTAS PARA EL DEFENSOR EN LAS DEMOSTRACIONES: 3 (SUELTO), 5 (PALO CONTRA PALO) Y 8 (PISTOLA)**

**5. DEMOSTRACIONES DE LIBRE RESOLUCIÓN : 1 – 2 – 4 - 6 – 7**

**6. ARMAS:**

- ✚ *Palo corto: Rígido o blando de 50-60 cms.*  
*Obligadamente blando para la Demos. práctica nº 5 (palo contra palo)*
- ✚ *Palo largo: Rígido, sin acolchamiento, de 130 cms. aproximadamente.*
- ✚ *Arma blanca: Simulada, de hasta 35 cms.*
- ✚ *Arma de fuego: Pistola simulada*