

TALLER DE DEFENSA PERSONAL NIVEL INICIACIÓN

PROFESOR: Manuel López Pozo.

TITULACIÓN:

- Técnico Deportivo en Judo y Defensa Personal.
- C.N.3ºDan de Judo.
- C.N. 1er Dan de defensa personal.
- C.N. 2º Dan de defensa personal policial.
- C.N. 1er Dan en defensa cuerpo a cuerpo de las FFAA.
- Monitor instructor de defensa personal cuerpo a cuerpo de las FFAA.

Duración: 3 horas.

DESARROLLO

PRIMERA PARTE

- Presentación.
- La D.P.; derecho natural e innato de repeler una agresión injusta.
- Legislación. La Ley admita la defensa propia o legítima defensa.
- Qué es defendible y qué no en la legítima defensa.
- La defensa.

SEGUNDA PARTE.

- Calentamiento.
- Desplazamientos.
- Defensas.
- Puntos de presión y atemis como defensa.
- Formas de ataque y defensa.
 - Agarres a una mano o brazo de diferentes modos.
 - Agarre al hombro por detrás para girarlo.
 - Abrazo por delante y por detrás.
 - Agarres peligrosos con control al cuello.

TERCERA PARTE.

- Vuelta a la calma. Estiramientos.
- Dudas y preguntas.