

TALLER DEFENSA PERSONAL MUJERES

Módulo 1:
Agresiones de Pie (8 hrs.)

Módulo 2:
Agresiones en el Piso. (8 hrs.)

16 hrs. Totales

INFO: guillermo@salasjiujitsu.com | MD Self Defense Academy, Interlomas | www.salasjiujitsu.com

TEMARIO TALLER DEFENSA MUJERES

Módulo 1:

Agresiones de Pie (4 hrs.)

Posiciones para mantener la base.
Escapes básicos contra agarre de muñecas y del cuello.
Defensa contra jalones, empujones y golpes.
Anatomía del cuerpo para golpear.
Control de la distancia.
Escape contra todo tipo de abrazos violentos y sujetaciones.
Tipos de pateo y su efectividad.
Set de golpes con la palma de la mano, codo, rodilla y pateo.
Control y escape contra múltiples agresores.
Prácticas de escenarios reales de agresiones con armas de fuego y blancas.
Importancia de la salud física y mental como herramienta de supervivencia.

Módulo 2:

Agresiones en el Piso. (4 hrs.)

Ponerse de pie técnicamente.
Control de la distancia en el piso.
Escapes a las diferentes posiciones de control por el agresor.
Posición de la Guardia en el piso.
Set de golpes con la palma de la mano, codo, rodilla y pateo desde el piso.
Partes blandas y vulnerables del agresor.
Técnicas de sometimiento básicas.
Importancia de la paciencia y cooperación como ventaja psicológica y física sobre el agresor.
Prácticas con escenarios de situaciones en el piso con varios agresores.
Uso de artículos cotidianos como herramientas de Defensa Personal.

Los objetivos del Curso/Taller: Conoce en Video la Presentación [link aquí](#)

Preparar a la participante para familiarizarse con el contacto físico, como sobrevivir al factor sorpresa, controlar la situación manteniendo su energía física y escapar en el momento preciso; con las técnicas más efectivas y sencillas, logrando disminuir al máximo, el daño físico y psicológico.

Módulo I. Defensa contra agresiones básicas de pie.

- Posiciones para mantener la base.
- Escapes básicos contra agarre de muñecas y del cuello.
- Defensa contra jalones, empujones y golpes.
- Anatomía del cuerpo para golpear.
- Control de la distancia.
- Escape contra todo tipo de abrazos violentos y sujetaciones.
- Tipos de pateo y su efectividad.
- Set de golpes con la palma de la mano, codo, rodilla y pateo.
- Control y escape contra múltiples agresores.
- Prácticas de escenarios reales de agresiones con armas de fuego y blancas.
- Importancia de la salud física y mental como herramienta de supervivencia.

Modulo II. Defensas contra agresiones en le piso e intento de violación.

- Ponerse de pie técnicamente.
- Control de la distancia en el piso.
- Escapes a las diferentes posiciones de control por el agresor.
- Posición de la Guardia en el piso.
- Set de golpes con la palma de la mano, codo, rodilla y pateo desde el piso.
- Partes blandas y vulnerables del agresor.
- Técnicas de sometimiento básicas.
- Importancia de la paciencia y cooperación como ventaja psicológica y física sobre el agresor.
- Prácticas con escenarios de situaciones en el piso con varios agresores.
- Uso de artículos cotidianos como herramientas de Defensa Personal.

Para organizar tu Seminario o Taller Práctico de Defensa Personal por favor escríbenos:

g@senseisalas.com