



CURSO GRATUITO EN MADRID

AMMU (asociación madrileña de milicia universitaria y Reserva Voluntaria) en colaboración con **PSDI World** (asociación mundial de instructores policiales) **CEFORES** y **FYRS** ha organizado un curso **GRATUITO** de defensa personal para reservistas y personal militar.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

Generales:

- Mejorar nuestra forma física y aprender técnicas nuevas.

Específicos:

- Análisis de los tipos de agresión más frecuentes.
- Aumento de la auto-confianza
- Estudio de la capacidad de resolución
- Catalogación de peligrosidad

Trabajo específico sobre la defensa personal:

- Análisis de técnicas de prevención.
- Análisis de las clases de agresión y de los tipos de agresores.
- Evaluación del móvil y objetivo de la agresión.
- Conocimiento de las diferentes situaciones de riesgo.
- Técnicas con posibles instrumentos autorizados por el Ministerio del Interior en defensa personal.

Mecanización:

- Una vez aprendidos los sistemas técnicos para neutralizar o eludir las situaciones de riesgo.

Parte teórica:

- Tipos de agresión
- El agresor
- Tipos de víctimas
- Aspectos y acciones jurídicas ante una agresión
- Lo que hay lo que no hay que hacer ante una agresión.

Parte práctica:

- Iniciación práctica a la preparación física.
 - o Ejercicios prácticos para mantener un físico perfecto
 - o Diferentes ejercicios para tener un correcto tono muscular
- Entrenamiento práctico de la defensa personal
 - o Los 20 puntos vitales que hay que conocer.
 - o La respiración, la mirada, la voz, el tiempo.
 - o Aprender a dar un puñetazo
 - o Aprender a dar una patada.
 - o Aprender a dar un codazo
 - o Aprender a dar un buen rodillazo
 - o Las diferentes técnicas de luxaciones.
 - o Realización y práctica de diferentes técnicas de judo-karate-kickboxing.
 - o Aprender a utilizar nuestros objetos cotidianos como defensa. (bolígrafo, bolso, tacón, paraguas, periódico etc....)
- Diferentes casos prácticos de autodefensa.
 - o Defensa contra agarre de bolso.
 - o Defensa contra tirón
 - o Defensa contra robo
 - o Defensa contra agresión con cuchillo, jeringuilla etc...
 - o Defensa contra tocamientos
 - o Defensa contra diferentes presas y forcejeos.
 - o Defensa contra estrangulaciones
 - o Defensa ante una acción de violación.
 - o Defensa personal ante varios agresores
 - o Como afrontar y evitar agresiones, en el coche, ascensor.
 - o Practica de karate – judo – kickboxing aplicado a la vida real (ante una amenaza y reacción de un agresor)



Horario

- 10.00h presentación
- 10.05h calentamiento articulaciones
- 10.25h preparación física
- 10.35h técnicas de desagarre
- 10.55h técnicas de defensa con golpes
- 11.15h técnicas de ataque boxeo
- 11.35h técnicas de ataque kick-boxing
- 11.55h técnicas de luxaciones
- 12.30h descanso
- 13.00h técnicas de defensa de cuchillo
- 13.30h utilización de la defensa
- 14.00h descripción de puntos vitales
- 14.10h utilización de artículos cotidianos
- 14.40h desarme de un agresor con arma de fuego
- 14.55h relajación
- 15.00h entrega diplomas

Interesados: Confirmar en: ammu@ammu.es

Denominación Curso introducción a la defensa personal y autoprotección

Fecha: 9 de Mayo de 2009

Lugar: Federación Madrileña de Karate, c/ Alberche, 21 Madrid (metro pacifico)

Horario: de 10.00 a 15.00h

Dirigido: A Reservistas Voluntarios y personal militar (mayores de 18 años)

Precio: **GRATUITO**

Imparte: PSDI World (asociación mundial de instructores policiales)
 CEFORES (centro homologado por el Ministerio del Interior)
 FYRS (centro homologado por el Ministerio del Interior)

Director: José Carlos Castro García (breve curriculum)

Instructor jefe police self defense world asociacion
 Instructor internacional policial
 Presidente P.S.D.I world martial arts asociación
 Director de programas en defensa personal para la mujer
 Instructor kubotan-kubota
 Instructor de bastón policial y tácticas policiales
 Deportista Profesional Kickboxing-Karate
 Instructor de defensa personal y autoprotección
 Profesor acreditado por la dirección general de la policía y guardia civil
 Maestro artes marciales C.N 5º DAN
 Entrenador instructor Kempo-Karate
 Campeón mundial kickboxing
 Campeón europeo profesional
 Campeonatos internacionales y nacionales

Instructores: Instructores policiales acreditados

CURSO GRATUITO APROVECHA LA OPORTUNIDAD