

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A.

ESCOLA FEDERATIVA

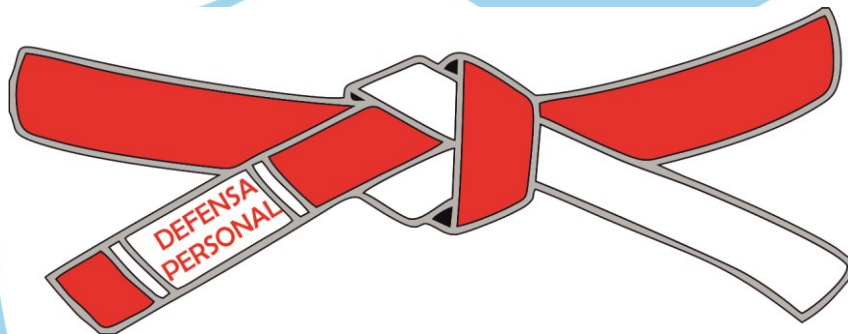


DEFENSA PERSONAL



Galicia Judo

FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.  
**PROGRAMA OFICIAL DE PASO  
DE GRADO PARA  
DEFENSA PERSONAL  
DE 1º a 6º DAN**





## PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 1º DAN

<p><b>FUNDAMENTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PREVENCIÓN :</li> <li>• GENERALIDADES</li> <li>• ESTRATEGIAS, ACTITUD Y PRECAUCIONES</li> <li>• BASES DE LAS DEFENSAS DE LAS ESTRANGULACIONES</li> <li>• LEGISLACIÓN APLICADA A CASOS PRÁCTICOS</li> </ul>
<p><b>AGRESIONES BÁSICAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES VARIOS EN SUELO DESDE DIFERENTES POSICIONES (Los dos en suelo)</li> <li>• ATAQUES VARIOS ENTRE PIE Y SUELO.</li> <li>• (Cada acción comienza con Atacante en pie y Defensor en suelo)</li> </ul>
<p><b>AGRESIONES COMBINADAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMBINACIÓN DE GOLPES</li> <li>• AGRESIÓN LIBRE DE DOS Oponentes, UNO ARMADO Y EL OTRO NO</li> </ul>
<p><b>TÉCNICAS Y DEFENSAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OTRAS ESTRANGULACIONES EN SUELO Y EL PIE</li> <li>• DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES EN SUELO Y EN PIE</li> <li>• DEFENSA DESDE SUELO ANTE ATAQUES VARIOS ENTRE PIE Y SUELO DESDE PIE</li> <li>• GOLPEOS SOBRE Oponente EN SUELO</li> <li>• <b>AMPLIACIÓN DE TÉCNICAS DE:</b> <b>GOLPEO – BLOQUEO – LUXACIÓN- PROYECCIÓN - ESTRANGULACIÓN</b></li> </ul>
<p><b>APLICACIONES Y SIMULACIONES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMBINACIÓN DE GOLPES Y PROYECCIONES</li> <li>• ENCADENAMIENTO PIE – SUELO</li> <li>• DEFENSA ANTE AGRESIONES LIBRES DE DOS Oponentes, UNO ARMADO Y EL OTRO NO</li> <li>• SIMULACIÓN 5 ( Agresión a pareja)</li> </ul>
<p><b>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMBATE LIBRE EN PIE</li> <li>• COMBATE LIBRE EN SUELO</li> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 4 (Acción - Reacción)</li> </ul>



## PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

<p><b>FUNDAMENTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN ( S.G.A.)</li> <li>• BASES DE DEFENSA DE LAS LUXACIONES</li> <li>• UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DE USO COTIDIANO COMO DEFENSA</li> <li>• MOVILIDAD Y UTILIZACIÓN DE PALO CORTO ANTE VARIOS</li> <li>• AGRESORES ARMADOS O NO</li> <li>• USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL:</li> <li>• PALO CORTO</li> <li>• PALO LARGO</li> </ul>
<p><b>AGRESIONES BÁSICAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REYERTA</li> <li>• GOLPES A CORTA DISTANCIA</li> <li>• ATAQUES CON PALO CORTO Y LARGO.</li> </ul>
<p><b>AGRESIONES COMBINADAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES REALIZADOS POR DOS Oponentes</li> </ul>
<p><b>TÉCNICAS Y DEFENSAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INTERVENCIÓN Y FORMA DE SEPARAR CONTENDIENTES EN REYERTA</li> <li>• ESQUIVAS ESPECIALES SOBRE ATAQUES A CORTA DISTANCIA</li> <li>• ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN Oponente, (Uno solo y entre dos).</li> <li>• LUXACIONES DE DEDOS.</li> <li>• OTRAS FORMAS DE CONTROL Y RETENCIÓN EN SUELO</li> <li>• OTRAS FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO AL Oponente (DEFENSOR EN PIE Y EN SUELO).</li> <li>• OTRAS DEFENSAS CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES. PALO CONTRA PALO: o EN ATAQUE o ATAQUE Y CONTRAATAQUE POR GOLPEO o OTRAS DEFENSAS: BLOQUEO-AGARRE-DESARME-GOLPEO... BLOQUEO – AGARRE-CONTROLES... BLOQUEO-AGARRE-PROYECCIONES... ETC.</li> <li>• o CONDUCCIONES CON PALO O BASTÓN</li> </ul>
<p><b>APLICACIONES Y SIMULACIONES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN Oponente, (Uno solo y entre dos)</li> <li>• TRABAJO Y APLICACIONES DE PALO CONTRA PALO</li> <li>• SIMULACIÓN 6 (Conflicto entre grupos)</li> </ul>
<p><b>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 5</li> <li>• ( Trabajo de palo: corto – largo)</li> <li>• MANEJO DE PALO CORTO Y PALO LARGO ANTE UNO O VARIOS ADVERSARIOS ARMADOS O NO</li> </ul>



## PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 3º DAN

<p><b>FUNDAMENTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (2) ARMA BLANCA: PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN ANTE OTRAS AGRESIONES DIVERSAS</li> <li>• CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO CORTA</li> <li>• USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL:</li> <li>• ARMA BLANCA o ARMA BLANCA CONTRA ARMA BLANCA.</li> </ul>
<p><b>AGRESIONES BÁSICAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OTRAS FORMAS DE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA: o CON ENGAÑO, o CON AGARRE,</li> <li>• EN ATAQUES CONTINUADOS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO AMENAZA CON ARMA DE FUEGO A CORTA DISTANCIA EN 360º</li> </ul>
<p><b>AGRESIONES COMBINADAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES DE VARIOS Oponentes CON UTILIZACIÓN DE OBJETOS CONTUNDENTES Y, O, ARMA BLANCA</li> </ul>
<p><b>TÉCNICAS Y DEFENSAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PROYECCIONES DE SACRIFICIO</li> <li>• LUXACIONES DE PIERNA</li> <li>• RESOLUCIÓN DE AGRESIONES DIVERSAS POR ARMA BLANCA:</li> <li>• REALIZADAS CON ENGAÑO, o REALIZADAS CON AGARRE,</li> <li>• EN ATAQUES CONTINUADOS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO</li> <li>• DEFENSA CON PALO CORTO ANTE AGRESIONES CON ARMA BLANCA</li> <li>• RESOLUCIÓN ANTE AMENAZA A CORTA DISTANCIA EN 360º CON ARMA DE FUEGO CORTA</li> </ul>
<p><b>APLICACIONES Y SIMULACIONES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RESPUESTA LIBRE FRENTE A AGRESIONES DE VARIOS</li> <li>• Oponentes CON UTILIZACIÓN DE OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMA BLANCA</li> <li>• RESPUESTA LIBRE FRENTE A OTRAS AGRESIONES CON ARMA BLANCA: o AGRESIONES CON ENGAÑO, o AGRESIONES CON AGARRE,</li> <li>• o AGRESIONES CONTINUADAS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO</li> <li>• SIMULACIÓN 7 (Atraco varios agresores)</li> </ul>
<p><b>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANEJO DE ARMA BLANCA</li> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 6 (Defensa contra arma blanca)</li> </ul>



## PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 4º DAN

<p><b>FUNDAMENTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (2) ARMA DE FUEGO CORTA:</li> <li>• (1) SU PROTECCIÓN</li> <li>• CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO LARGA</li> <li>• GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA (1) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER DESARROLLO DE TÉCNICA ESPECIAL</li> <li>• INTEGRACIÓN DEL TRABAJO DE LAS DIVERSAS ARMAS EN SITUACIONES DE DP. (Arma contra arma y de diferente grupo)</li> </ul>
<p><b>AGRESIONES BÁSICAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMENAZA, FINTAS Y AGRESIÓN CON ARMA BLANCA:</li> <li>• PARA CORTAR Y, O PARA PINCHAR IMPEDIMENTOS PARA EL DESENFUNDE DEL ARMA DE FUEGO CORTA</li> <li>• INTENTOS DE SUSTRACCIÓN DEL ARMA DE FUEGO CORTA</li> </ul>
<p><b>AGRESIONES COMBINADAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VARIOS AGRESORES ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO</li> <li>• VARIOS AGRESORES CON PALO Y, O ARMA BLANCA ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO</li> </ul>
<p><b>TÉCNICAS Y DEFENSAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LUXACIONES DE CUELLO</li> <li>• DEFENSA Y CONTRATÉCNICAS: o DE LUXACIONES o DE PROYECCIONES DEFENSAS A MANOS LIBRES CONTRA SUJECCIÓN EFECTUADA POR VARIOS INDIVIDUOS</li> <li>• DEFENSA CON ARMA BLANCA ANTE AGRESIONES DE ARMA BLANCA DEFENSA CON PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS CON PALO CORTO Y, O, ARMA BLANCA</li> <li>• ENGRILLETAMIENTOS BÁSICOS</li> <li>• EVASIÓN-ESCAPE-HUIDA APLICADAS A DPM</li> </ul>
<p><b>APLICACIONES Y SIMULACIONES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEFENSA CONTRA SUJECCIONES EFECTUADAS POR VARIOS Oponentes</li> <li>• SIMULACIÓN DPO 1 (Agresión a agente)</li> <li>• SIMULACIÓN DPM 1 (Intento de violación )</li> </ul>
<p><b>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANEJO DE ARMA CONTRA ARMA Y DE DIFERENTE GRUPO</li> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 7</li> <li>• (Defensas, a manos libres, contra agresión múltiple con sujeción)</li> </ul>



## PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 5º DAN

<p><b>FUNDAMENTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA</li> <li>• GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER</li> <li>• REACCIÓN Y DEFENSA DE PERSONAS PORTADORAS DE ARMA DE FUEGO ANTE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA</li> <li>• PROTECCIÓN A UN TERCERO: UNO Y VARIOS DEFENSORES o UN SOLO AGRESOR o VARIOS AGRESORES</li> </ul>
<p><b>AGRESIONES BÁSICAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AGRESIÓN, O INTENTO, CON ARMA BLANCA SOBRE PERSONAS QUE PORTAN ARMA DE FUEGO CORTA</li> <li>• IMPEDIMENTOS AL DESENFUNDE CON AGRESIÓN, O INTENTO, SIMULTÁNEOS CON ARMA BLANCA</li> <li>• INTENTO DE AGRESIÓN A LA PERSONA PROTEGIDA: o UN SOLO ATACANTE</li> </ul>
<p><b>AGRESIONES COMBINADAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INTENTO DE AGRESIÓN A LA PERSONA PROTEGIDA:</li> <li>• DOS O MÁS ATACANTES</li> </ul>
<p><b>TÉCNICAS Y DEFENSAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FORMAS DE PROTECCIÓN A UN TERCERO CONTRA: o UN SOLO ATACANTE o VARIOS ATACANTES</li> <li>• FORMAS AVANZADAS DE: o CONDUCCIÓN o LUXACIONES o PROYECCIONES</li> <li>• ENGRILLETAMIENTOS AVANZADOS</li> <li>• DEFENSAS ADECUADAS DE GÉNERO</li> </ul>
<p><b>APLICACIONES Y SIMULACIONES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SIMULACIÓN DPO 2 (Escalada de violencia frente a varios adversarios) o SIMULACIÓN DPM 2 (Agresión en domicilio)</li> </ul>
<p><b>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 8</li> <li>• (Defensas con y contra arma de fuego corta)</li> </ul>

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A.

ESCOLA FEDERATIVA



XUNTA DE GALICIA



DEFENSA PERSONAL



# PROGRAMA CINTURÓN ROJO-BLANCO 6º DAN

APLICACIONES Y  
SIMULACIONES

- SIMULACIÓN LIBRE EN DEFENSA PERSONAL OPERATIVA
- SIMULACIÓN LIBRE EN DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER

Galicia Judo