

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL



CINTURÓ TARONJA - 4º Kyu

<p>FONAMENTS KIHON</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Defensa personal i legalitat: (PDF) <ol style="list-style-type: none"> 1- Exigències d'aplicació a l'acció defensiva. • Nivells de perillositat: <ol style="list-style-type: none"> 1-Aparentment sense perill. 2-Amb presumpció d'amenaça - clarament d'amenaça. 3-Potencialment perillosa - de perill - amb armes. • Caigudes: desequilibris bàsics: <ol style="list-style-type: none"> 1-Aplicades a defensa personal. 2-Aixecant-se amb esquivia i resposta. • Guàrdies amb resposta. • Girs superiors a 90º i 180º amb resposta. • Desequilibris amb resposta.
<p>AGRESSIONS BÀSIQUES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formes de colpeix: <ol style="list-style-type: none"> 1-Atac directe de puny 2-Atac frontal de cama 3-Atacs amb la mà oberta
<p>AGRESSIONS COMBINADES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A paret o cantonada: 2 pràctiques • Amb amenaça de cop: 2 pràctiques
<p>TÈCNiques I DEFENSES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formes bàsiques de colpeix • Bloqueig bàsics • Luxacions bàsiques • Projeccions bàsiques
<p>APLICACIONS I SIMULACIONS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evasió i aplicació tècnica. • Simulació (agressió al carrer - baixa intensitat).
<p>MÈTODES D'ENTRENAMENT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Amb dos agressors • Exercicis d'entrenament