



ACTIVIDADES
DEPORTIVAS

INSTRUCTOR DEFENSA PERSONAL

COSTO

\$500 por módulo abonando el año completo.

\$600 módulo individual.

Si abonás los 10 módulos juntos: \$3800 (tarjeta o efectivo)

Derecho de examen final \$ 120.-

MODALIDAD:

Presencial cursando

1 Sábado por mes.

De 9 a 18 hs.

13

EL CURSO PARA CERTIFICARSE COMO INSTRUCTOR EN DEFENSA PERSONAL SON 3 AÑOS. EL PRIMER AÑO RECIBEN CERTIFICADO DE ASISTENTE TÉCNICO EN DEFENSA PERSONAL BÁSICA. EL SEGUNDO AÑO ASISTENTE TÉCNICO EN DEFENSA PERSONAL INTERMEDIA.

TEMARIO	FECHA
W1 Unidad Técnica. Sistema Técnico Ofensivo Básico I (Directos, Cruzados, Circulares, Mano, Pierna, Codo, Rodilla). Sistema Técnico Defensivo Básico I (Intercepción, Ventilador, Bloqueante). Sistema Combinado I. Desplaz., Movilidad. Combate 1x1.	11 DE MARZO
W2 Caídas, Volteos, Contravolteos, Defensa Personal contra Golpes de Puño. Defensa Personal contra Patadas. Llaves, Palancas, Inmovilizaciones. Combates 1x1.	08 DE ABRIL
W3 Defensa Personal contra Agarres. Centros Nerviosos. Presiones. Golpes de Disminución. Llaves, Palancas e Inmovilizaciones II. Combates 1x1. Reducción. Traslado de detenidos.	13 DE MAYO
W4 Defensa Personal contra Armas I. Defensa Personal contra Situaciones Especiales. Entrenamiento funcional para Defensa Personal. Sistema Ofensivo Básico II. Combates 1x1. Desarmes. (Palo, Cuchillo, Revolver).	10 DE JUNIO
W5 Técnicas de Control y Conducción. Defensa Personal contra Armas II. Defensa Libre contra Golpes de Puño. Defensa Personal Libre contra Patadas. Ejercicios Complementarios. Combates 1x1.	15 DE JULIO
W6 Caídas, Volteos II. Suelo I. Defensas Libres contra Agarres. Técnicas contra 2 personas. Combates 1x1.	12 DE AGOS.
W7 35° CONGRESO INTERNACIONAL	09 SEPT.
W8 Preparación Física I. Tácticas (Anticipo, Presión, Contra, Ataque, Circular, Lineal, Centro). Combates Tácticos. Protección Ejecutiva.	14 DE OCT.
W9 Preparación Física II. Contratácticas. Combates tácticos.	11 DE NOV.
W10 Repaso General. Metodologías de Entrenamiento. Examen.	16 DE DIC.