

ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL



350,00 € - 450,00 €

La defensa personal hace referencia a un conjunto de técnicas que tienen como objetivo principal detener o repeler una acción ofensiva que se lleva a cabo contra otra persona o contra uno mismo. Para poder aplicar esta disciplina de la manera adecuada, se deben conocer las principales técnicas de defensa personal y las características de cada una de ellas. Así, con el presente Curso de Defensa Personal se pretende aportar los conocimientos necesarios para poder aplicar las técnicas de defensa personal en cualquier situación que se pueda producir.

Categorías: [Cursos online](#), [Educación Física y Entrenamiento Personal](#) |

INFORMACIÓN

Duración	200 h
Modalidad	Online

Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Método de pago	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA DEFENSA PERSONAL

1. Origen y definición del concepto
2. - Historia de la defensa personal
3. - ¿Qué es la defensa personal?
4. Tipos de defensa personal
5. Los Siete Componentes de la Defensa Personal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMAS DE AGRESIÓN Y FACTORES QUE INFLUYEN EN ELLA

1. Formas de agresión
2. Factores que influyen en la agresión
3. - Factor político
4. - Factor cultural
5. - Factor económico
6. - Factor ecológico
7. Factores coyunturales
8. - El alcohol
9. - Sustancias estupefacientes
10. - Edad y sexo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ARMAS NATURALES DEL CUERPO Y PUNTOS VITALES PARA LA DEFENSA PERSONAL

1. Armas naturales del cuerpo
2. La importancia de los puntos vitales en defensa personal

3. - Puntos vitales de la parte superior del cuerpo
4. - Puntos vitales de la parte inferior del cuerpo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HABILIDADES NECESARIAS PARA LA DEFENSA PERSONAL

1. Habilidades físicas
2. - Resistencia
3. - Fuerza
4. - Velocidad
5. Habilidades de comunicación
6. Habilidades emocionales
7. - Influencia del estrés
8. - Conciencia emocional
9. - Control de las emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL I

1. Posiciones
2. Desplazamientos
3. Caídas
4. Golpeos
5. - Con la parte superior del cuerpo
6. - Con la parte inferior del cuerpo
7. Bloqueos
8. - Bloqueo ascendente
9. - Bloqueo descendente
10. - Bloqueos hacia dentro y hacia fuera

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL II

1. Luxaciones
2. - Luxación de muñeca
3. - Luxación de codo
4. - Luxación de hombro
5. Estrangulaciones
6. Proyecciones
7. - Técnicas de brazo
8. - Técnica de cadera

9. - Técnica de pierna
10. Técnicas de defensa personal en el suelo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DEFENSA DE LAS AGRESIONES I

1. Defensa contra objeto contundente
2. Defensa contra arma blanca
3. - Características de las armas blancas
4. - Técnicas de defensa personal contra arma blanca
5. Defensa contra armas de fuego (corta y larga)
6. - Características de las armas de fuego
7. - Técnica de defensa personal contra armas de fuego

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DEFENSA DE LAS AGRESIONES II

1. Defensa contra ataques con puño
2. Defensa contra patadas
3. Defensa contra golpes de rodilla
4. Defensa ante un agarre por detrás
5. Defensa contra estrangulaciones

