



# Federación Madrileña de Lucha

## 90 ANIVERSARIO FML

(1932- 2022)



### CIRCULAR N° 61 DE 2022

## CURSO DE MEDIOS DEFENSIVOS DE FORTUNA PARA LA MUJER

### LUGAR

- [C.E. Ciudad Escolar](#)

### DÍA Y HORA

- Sábado 8 de octubre de 2022
- Tarde – 15:30 a 20:00 h.

### DIRIGIDO A

- Entrenadores/as, afiliados en general e interesados/as en la materia.

### OBJETIVOS

- Conocer Medios defensivos de fortuna.
- Conocer la utilización correcta de medios de fortuna.
- Conocer resoluciones ante agresiones básicas con medios de fortuna.

### REQUISITOS DE ACCESO A DIPLOMAS

La obtención de diplomas es opcional.

- Diploma de Técnico-Profesional para la Igualdad Efectiva de Género
  - Podrán solicitar este diploma los que sean mínimo Monitor/a de D.P.Femenina o Autoprotección para la Mujer
- Especialista en medios defensivos para la mujer
  - Podrán solicitar este diploma todos/as los/as asistentes a este curso.

### CRONOGRAMA

- 15:30 a 15:45 h – Medios defensivos de fortuna
- 15:45 a 17:15 h –
  - Calentamiento / Golpeos.
  - Desplazamientos ante agresiones básicas.
  - Posiciones defensivas no invasivas (para evitar la agresión).



# Federación Madrileña de Lucha

## 90 ANIVERSARIO FML

(1932- 2022)



- Luxaciones Básicas con medios de fortuna.
- 17:15 a 17:30 h – Descanso
- 17:30 a 19:45 h –
  - Resoluciones con medios de fortuna ante agarres.
  - Resoluciones con medios de fortuna ante agresiones de puño.
  - Resolución con medios de fortuna ante agresiones con cuchillo.
- 19:45 a 20:00 h – Clausura del curso

### MATERIAL ACONSEJABLE A TRAER POR LOS/LAS CURSILLISTAS

- Palo, Cuchillo simulado, Guantillas.
- Medios de fortuna: bolígrafo, bolso, llaves, símil de spray lacrimógeno, símil de paraguas corto/largo, zapatilla deportiva, cinturón de artes marciales.
- Pantalón blanco de artes marciales y kurka o chaquetilla roja.

### INSCRIPCIONES

- Antes del jueves 6 de octubre o hasta agotar plazas.
  - En el correo [mar@fmlucha.es](mailto:mar@fmlucha.es)
  - En el teléfono 91 364 63 04
  - El número mínimo de alumnos para la realización del curso será de 16, y el máximo de 24 alumnos, siguiendo riguroso orden de inscripción.

CUOTAS	
Asistencia a Curso	25 €
Licencia anual con seguro de accidente deportivo 2022	60 €
Licencia anual con seguro de accidente deportivo 2022-2023	80 €
Licencia Entrenador + Colegiación + Seguro R. Civil 2022	90 €
Licencia Entrenador + Colegiación + Seguro R. Civil 2022-2023	120 €
* Requisito indispensable licencia o colegiación en vigor	
DIPLOMAS	
Técnico-Profesional para la Igualdad Efectiva de Género <i>(podrán solicitar este diploma Monitores de DP Fem y/o Autoprotección Mujer)</i>	40 €
Especialista en medios defensivos para la mujer <i>(podrán solicitar este diploma todos los asistentes que realicen el curso)</i>	20 €

Atentamente,

*Ángel Luís Giménez Bravo*  
*Presidente FML*