



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA



Autoprotección para la mujer

Autoprotección Para la Mujer:

- Es una actividad **TECNICO/DEPORTIVA**.
- Basada en medidas de autoprotección.
- Cursos teórico/prácticos.
- El programa de Autoprotección está dividido en **BLOQUES**
- Posibilidad de obtención de cinturones y convalidación, a posteriori, de Titulación Federativa.
- Esta modalidad va dirigida únicamente a mujeres.
- Para el aprendizaje de esta modalidad, tendremos varios caminos:
 - JORNADAS: Con una duración máxima de 4 horas.
 - SEMINARIOS: Con una duración máxima de 8 horas.
 - CURSOS. Con una duración superior a 8 horas.

¿POR QUÉ ACCEDER AL C. NEGRO Y LA TITULACIÓN DE AUTOPROTECCIÓN PARA LA MUJER?

1. Nueva Actividad reconocida de la FML
2. Ser pionero en ofertar esta actividad.
3. Presentación ante Instituciones y Organismos Oficiales.
4. Poder utilizar logo, folletos, carteles etc. Realizados por la FML para la disciplina de Autoprotección para la mujer.
5. Poder disfrutar de la promoción encadenada de esta actividad (DAD, camisetas, mallas, kurkas, etc)

SÓLO SE PODRÁN BENEFICIAR DE ESTA PROMOCIÓN LOS QUE TENGAN C. NEGRO Y TITULACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD



INDUMENTARIA

La indumentaria para la práctica de AUTOPROTECCION PARA LA MUJER, será ropa cómoda/deportiva.

PROGRAMA de Autoprotección Para la Mujer

El programa de Autoprotección para la Mujer, está dividido en varios bloques:

- BLOQUE 1: MEDIDAS DE AUTOPROTECCION / NORMATIVA Y LEGISLACION.
- BLOQUE 2: TECNICAS BASE: Posición preventiva, desplazamientos. Punto de presión.
- BLOQUE 3: CAIDAS; ESQUIVAS y CANALIZACIONES.
- BLOQUE 4: FORMAS DE GOLPEO (ATEMIS): Tren superior.
- BLOQUE 5: FORMAS DE GOLPEO (ATEMIS): Tren inferior.
- BLOQUE 6: LUXACIONES.
- BLOQUE 7: INMOVILIZACIONES Y ESTRANGULACIONES.
- BLOQUE 8: PROYECCIONES.
- BLOQUE 9: RESOLUCION ANTE AGARRES BASICOS.
- BLOQUE 10: MANEJO DE UTILES DE FORTUNA.
- BLOQUE 11: DEFENSA/TECNICAS EN EL SUELO.
- BLOQUE 12: DEFENSA ANTE AGRESION CON ARMA CONTUNDENTE (palo).
- BLOQUE 13: RESOLUCION ANTE ATAQUE CON ARMA BLANCA (cuchillo).
- BLOQUE 14: RESOLUCION ANTE AMENAZA CON ARMA DE FUEGO (pistola).
- BLOQUE 15: KATAS.



PROGRAMACIÓN de Autoprotección Para la Mujer

1. Cursos de Iniciación Temática de cada uno de los bloques

- a. Duración – 3 a 4 horas
- b. Objetivos – según bloque temáticos
- c. Entrega - Carné auto protección

2. Cursos de Desarrollo de Bases Técnicas

- a. Duración – 4 horas
- b. Objetivos – según temática
- c. Entrega - camiseta de la especialidad

3. Cursos de Tecnificación

- a. Duración – 4 horas
- b. Objetivos – según temática
- c. Entrega - Top y material auto protección femenina

4. Cursos de Especialización

- a. Duración – 4 a 8 horas
- b. Objetivos – según temas
- c. Entrega - chaquetilla (kurka) de la especialidad

5. Cursos de Especialista

- a. Duración – 8 horas
- b. Objetivos – según temática
- c. Entrega - cinturón de la especialidad