



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



ONLINE

Titulación certificada por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Postgrado de Instructor de Defensa Personal Femenina

Euroinnova International Online Education

Especialistas en **Formación Online**

SOMOS
**EUROINNOVA
INTERNATIONAL
ONLINE
EDUCATION**



Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser una escuela de **formación online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.



**CERTIFICACIÓN
EN CALIDAD**

Euroinnova International Online Education es miembro de pleno derecho en la **Comisión Internacional de Educación a Distancia**, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas impartidas desde el centro.

Descubre Euroinnova International Online Education

Nuestros **Valores****ACCESIBILIDAD**

Somos **cercanos y comprensivos**, trabajamos para que todas las personas tengan oportunidad de seguir formándose.

**HONESTIDAD**

Somos **claros y transparentes**, nuestras acciones tienen como último objetivo que el alumnado consiga sus objetivos, sin sorpresas.

**PRACTICIDAD**

Formación práctica que suponga un **aprendizaje significativo**. Nos esforzamos en ofrecer una metodología práctica.

**EMPATÍA**

Somos **inspiracionales** y trabajamos para **entender al alumno** y brindarle así un servicio pensado por y para él

A día de hoy, han pasado por nuestras aulas **más de 300.000 alumnos** provenientes de los 5 continentes. Euroinnova es actualmente una de las empresas con mayor índice de crecimiento y proyección en el panorama internacional.

Nuestro portfolio se compone de **cursos online, cursos homologados, baremables en oposiciones y formación superior de postgrado y máster.**



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Postgrado de Instructor de Defensa Personal Femenina

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

Postgrado de Instructor de Defensa Personal Femenina



DURACIÓN
360 horas



MODALIDAD
Online

CENTRO DE FORMACIÓN:

Euroinnova International
Online Education



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

TITULACIÓN

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Titulación Expedida por
**Euroinnova International
Online Education**



Titulación Avalada para el
**Desarrollo de las Competencias
Profesionales R.D. 1224/2009**

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova International Online Education vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones

que avalan la formación recibida (Euroinnova Internaional Online Education y la Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

La presente formación es igual al itinerario formativo de la Unidad Formativa UFF147 para todos los planes de las asignaturas correspondientes de esta comunidad autónoma y de los países del exterior, reconociéndose a estos sujetos los efectos académicos de la titulación, si se dirige a la acreditación de las Competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia y el aprendizaje no formal, o sea que se aplica a la obtención del correspondiente Certificado de Profesionalidad, a los efectos de acreditar que se han cumplido los requisitos de formación establecidos en el currículo de la titulación correspondiente, así como a los países de América de habla hispanica.

DESCRIPCIÓN

La defensa personal se trata del conjunto de técnicas que tienen la finalidad de detener o evitar una acción ofensiva que se lleva a cabo contra otra persona o contra uno mismo. Para poder aplicar estas técnicas de forma adecuada, se deben conocer las principales técnicas de defensa personal y las características de cada una de ellas. Esto cobra especial relevancia en el caso de la violencia de género. Por medio del presente Curso de Instructor de Defensa Personal Femenina se ofrece al alumnado los conocimientos necesarios con los que enseñar a otras personas la correcta aplicación de las técnicas de defensa personal en cualquier situación que se pueda producir.

OBJETIVOS

Entre los principales objetivos del curso instructor defensa personal femenina podemos destacar los siguientes: Explorar la evolución de la violencia de género a lo largo de la historia. Partir de la Declaración de los Derechos Humanos para analizar los derechos humanos de las mujeres y concretar el concepto de igualdad. Ofrecer un marco teórico donde se aborda, tanto el concepto de violencia de género, como las teorías y modelos sociológicos y psicológicos que intentan darle explicación. Exponer el marco jurídico básico de referencia en materia de violencia de género e igualdad en España. Ofrecer un amplio abanico de técnicas para favorecer y facilitar el trato con la víctima. Describir el concepto de monitor, y las cualidades, habilidades y actitudes que debe tener. Desarrollar la anatomía implicada en la actividad física. Conocer las cualidades físicas básicas que todo deportista debe desarrollar. Aprender el proceso a seguir para la programación y organización de las sesiones de entrenamiento. Introducir la reglamentación y las normas de juego básicas de cada deporte. Enumerar las lesiones deportivas que pueden aparecer en este contexto y sus medidas de prevención y tratamiento correspondientes. Adquirir las nociones básicas de primeros auxilios que debe conocer un monitor deportivo. Situar la defensa personal desde su origen hasta la actualidad, y conocer los tipos que hay y sus características principales. Describir las diferentes formas de agresión que se pueden producir y los factores que permiten predecirla. Conocer las armas naturales del cuerpo y los puntos vitales más relevantes para la defensa personal. Enumerar las habilidades necesarias para poder llevar a cabo de la forma adecuada la defensa personal. Describir los pasos que se deben seguir en la aplicación de las técnicas básicas de defensa personal. Saber los pasos que conlleva la defensa de una agresión según las características de ésta.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

El curso de instructor defensa personal femenina está dirigido a los profesionales que, por su trabajo, deben conocer las técnicas de defensa personal en profundidad y a quienes se dediquen a formar a otras personas sobre ello, siendo igualmente útil para cualquier persona interesada en adquirir estos conocimientos, ya sea para introducirse en este sector laboral como para utilizarlos en su vida diaria.

PARA QUÉ TE PREPARA

A través del presente curso de instructor defensa personal femenina podrás desarrollar los conocimientos adecuados para instruir a otras personas en la realización de este tipo de técnicas de forma que se garantice la seguridad, tanto de uno mismo como de terceras personas.

SALIDAS LABORALES

Actividad física y deporte, centros deportivos y centros de defensa personal, tanto en el ámbito público como en entidades de carácter privado.

MATERIALES DIDÁCTICOS

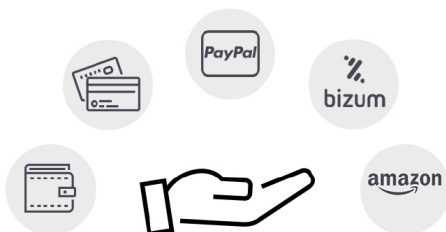


** Envío de material didáctico solamente en España.*

- Manual teórico: Intervención con Mujeres Víctimas de Violencia de Género
- Manual teórico: Defensa Personal
- Manual teórico: Monitor Deportivo
- Paquete SCORM: Intervención con Mujeres Víctimas de Violencia de Género
- Paquete SCORM: Defensa Personal
- Paquete SCORM: Monitor Deportivo

FORMAS DE PAGO

- Tarjeta de crédito.
- Transferencia.
- Paypal.
- Bizum.
- PayU.
- Amazon Pay.



Matricúlate en cómodos
Plazos sin intereses.

Fracciona tu pago con la
garantía de

LLÁMANOS GRATIS AL +34 900 831 200



FINANCIACIÓN Y BECAS

EUROINNOVA continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.

Euroinnova posibilita el acceso a la educación mediante la concesión de diferentes becas.

Además de estas ayudas, se ofrecen facilidades económicas y métodos de financiación personalizados **100 % sin intereses.**

15%

BECA
Amigo

20%

BECA
Desempleados

15%

BECA
Emprende

20%

BECA
Antiguos
Alumnos

LÍDERES EN FORMACIÓN ONLINE

7 Razones para confiar en Euroinnova

1

NUESTRA EXPERIENCIA

- ✓ Más de **20 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción.
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ **Más de la mitad** ha vuelto a estudiar en Euroinnova

Las cifras nos avalan

4,7 ★★★★★
2.625 opiniones4,7 ★★★★★
12.842 opiniones8.582
suscriptores5.856
suscriptores

2

NUESTRO EQUIPO

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por **más de 300 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3

NUESTRA METODOLOGÍA



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Con esta estrategia pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.



EQUIPO DOCENTE ESPECIALIZADO

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante.

4 CALIDAD AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración Nº 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por AENOR por la ISO 9001



5 CONFIANZA

Contamos con el sello de Confianza Online y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6 BOLSA DE EMPLEO Y PRÁCTICAS

Disponemos de Bolsa de Empleo propia con diferentes ofertas de trabajo, y facilitamos la realización de prácticas de empresa a nuestro alumnado.

Somos agencia de colaboración Nº 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.



7 SOMOS DISTRIBUIDORES DE FORMACIÓN

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión, Euroinnova incluye dentro de su organización una editorial y una imprenta digital industrial.





EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Postgrado de Instructor de Defensa Personal Femenina

Ver curso en la web

Solicita información gratis

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



FONDO
SOCIAL
EUROPEO



CERTIFIED
ASSOCIATE



Programa Formativo

PARTE 1. INTERVENCIÓN CON MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PROBLEMÁTICA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

1. Perspectiva actual. La hondura del problema
2. Consideraciones históricas
3. Mitos y prejuicios acerca de la violencia de género

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DERECHOS HUMANOS E IGUALDAD

1. Derechos Humanos: Definición y clasificación
2. Derechos Humanos para las mujeres
3. El concepto de Igualdad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SOCIALIZACIÓN Y GÉNERO

1. La igualdad como horizonte
2. La teoría sexo - género
3. Sexismo y cultura
4. El proceso de socialización
5. Los estereotipos sexuales en nuestra cultura
6. La aportación de la perspectiva de género

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE VIOLENCIA DE GÉNERO

1. Violencia y Género
2. Conceptos clave en la violencia de género
3. Algunas aproximaciones al concepto de de violencia de género

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍAS Y MODELOS EXPLICATIVOS DE LOS MALOS TRATOS

1. Teorías sociológicas sobre la violencia de género
2. Teorías psicológicas sobre violencia de género

UNIDAD DIDÁCTICA 6. FORMAS DE VIOLENCIA Y DELITOS CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL DE LAS MUJERES

1. Tipos de malos tratos en mujeres
2. Delitos contra la libertad sexual

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PERFIL Y CARACTERÍSTICAS DEL AGRESOR Y VÍCTIMA

1. El agresor
2. Tipos de agresores
3. La víctima
4. Factores asociados a la victimización

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MARCO JURÍDICO

1. Cuestiones previas
2. Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género
3. Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres

UNIDAD DIDÁCTICA 9. POLÍTICAS DE IGUALDAD

1. Origen de las políticas de igualdad
2. Políticas de igualdad en la Unión Europea
3. Políticas estatales de igualdad
4. Políticas autonómicas de igualdad

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LA PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SOCIAL

1. Planificación
2. La acción positiva
3. Medidas para la violencia de género

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS DE ASESORAMIENTO Y CONSULTORÍA

1. Definición de relación de ayuda
2. Situación de crisis y expectativas de la persona ayudada
3. Diferentes estilos de relación de ayuda
4. Concepto de empatía
5. La respuesta
6. La reformulación
7. La relación de ayuda como proceso
8. Técnicas psicológicas
9. Modalidad terapéutica
10. La destreza de iniciar

UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTERVENCIÓN CON MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

1. Intervención Jurídica
2. Intervención Psicológica con mujeres maltratadas
3. Intervención social con mujeres maltratadas

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN

1. Protocolos de actuación para mujeres víctimas de violencia de género
2. Orden de protección
3. Protocolos de actuación de los cuerpos de seguridad del Estado
4. Protocolos de actuación desde el ámbito sanitario
5. Protocolo de actuación desde un servicio de atención a la mujer
6. Protocolo de actuación desde el juzgado de guardia

PARTE 2. MONITOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor
 1. - Factores y ámbito de actuación de un monitor
2. Funciones del monitor
3. Estilos del monitor deportivo
 1. - Estilos según la finalidad
4. Tipos de actividades
 1. - Criterios para la organización de las actividades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

1. Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
 1. - Resistencia
 2. - Fuerza
 3. - Flexibilidad
 4. - Velocidad
2. Las cualidades psicomotrices
3. Habilidades sociales del monitor
 1. - La asertividad
 2. - La Inteligencia emocional
 3. - Autoconcepto y autoestima
 4. - La empatía
4. Actitudes desarrolladas por el monitor

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo
 1. - Fisiología
 2. - División del esqueleto
 3. - Desarrollo óseo
 4. - Sistema óseo: composición
 5. - Articulaciones y movimiento
3. Sistema muscular
 1. - Tejido muscular

- 2. - Clasificación muscular
- 3. - Ligamentos
- 4. - Musculatura dorsal
- 5. - Tendones
- 4. Sistema nervioso
- 5. Sistema linfático

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

- 1. El ejercicio físico
 - 1. - Clasificación
 - 2. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - 3. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
 - 4. - Fases del ejercicio
- 2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - 1. - Adaptaciones metabólicas
 - 2. - Adaptaciones circulatorias
 - 3. - Adaptaciones cardíacas
 - 4. - Adaptaciones respiratorias
 - 5. - Adaptaciones de la sangre
 - 6. - Adaptaciones del medio interno
- 3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - 1. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - 2. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- 1. Introducción a las cualidades físicas básicas
- 2. Resistencia
 - 1. - Factores que influyen en el desarrollo de la resistencia
 - 2. - Desarrollo y evolución de la resistencia
- 3. Fuerza
 - 1. - Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
 - 2. - Desarrollo y evolución de la fuerza
- 4. Velocidad
 - 1. - Factores que influyen en la velocidad
 - 2. - Desarrollo y evolución de la velocidad
- 5. Flexibilidad
 - 1. - Factores que influyen en la flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

- 1. Introducción a las cualidades psicomotrices
- 2. El esquema corporal
 - 1. - Elaboración del esquema corporal
 - 2. - Organización del esquema corporal
- 3. El proceso de lateralización

4. Coordinación

1. - Tipos de coordinación
2. - Factores condicionantes de la coordinación
3. - La evolución de la coordinación
4. - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación

5. Equilibrio

1. - Tipos de equilibrio
2. - Factores condicionantes del equilibrio
3. - Evolución del equilibrio
4. - Orientaciones educativas para el equilibrio

6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices

7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento

2. Planificación del entrenamiento

3. Sesión de entrenamiento

1. - Fases de una sesión de entrenamiento
2. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
3. - Tipos de sesiones de entrenamiento

4. Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Técnica y táctica de los deportes

1. - La técnica
2. - La táctica

2. Reglas de juego

3. Didáctica de la iniciación deportiva

1. - Modelos de iniciación deportiva
2. - Fases de la iniciación deportiva
3. - Tipos de juegos para la iniciación deportiva
4. - Juegos de iniciación para deportes de equipo

4. Juegos aplicados a la educación física

1. - Tipos de juegos aplicados a la educación física

5. Aprendizaje y desarrollo motor

1. - Características del aprendizaje motor
2. - Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
3. - Factores que intervienen en el aprendizaje motor
4. - Desarrollo motor

6. Test y baterías de evaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE DESARROLLO FÍSICO INTEGRAL

1. La actividad física y el deporte a desarrollar

2. Métodos y técnicas didácticas aplicadas a la educación física. Juegos aplicados a la

educación física

1. - Métodos de enseñanza en educación física
2. - Técnicas de enseñanza en educación física
3. Reglamentación y normas de juego básicas en cada deporte
 1. - Aeróbic
 2. - Fútbol
 3. - Natación
 4. - Baloncesto
 5. - Tenis
 6. - Atletismo
 7. - Artes marciales: Judo
 8. - Voleibol
 9. - Balonmano
 10. - Bádminton

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
 1. - Lesiones musculares
 2. - Lesiones en los tendones
 3. - Lesiones articulares
 4. - Lesiones óseas
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
 1. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 2. - La respiración
 3. - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
 1. - Ahogamiento
 2. - Las pérdidas de consciencia
 3. - Las crisis cardíacas
 4. - Hemorragias
 5. - Las heridas
 6. - Las fracturas y luxaciones
 7. - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 1. - Ventilación manual
 2. - Masaje cardíaco externo

PARTE 3. DEFENSA PERSONAL FEMENINA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA DEFENSA PERSONAL

1. Origen y definición del concepto
 1. - Historia de la defensa personal
 2. - ¿Qué es la defensa personal?
2. Tipos de defensa personal
3. 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
 1. - Factor político
 2. - Factor cultural
 3. - Factor económico
 4. - Factor ecológico
3. Factores coyunturales
 1. - El alcohol
 2. - Sustancias estupefacientes
 3. - 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
 1. - Puntos vitales de la parte superior del cuerpo
 2. - Puntos vitales de la parte inferior del cuerpo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HABILIDADES NECESARIAS PARA LA DEFENSA PERSONAL

1. Habilidades físicas
 1. - Resistencia
 2. - Fuerza
 3. - Velocidad
2. Habilidades de comunicación
3. Habilidades emocionales
 1. - Influencia del estrés
 2. - Conciencia emocional
 3. - Control de las emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL I

1. Posiciones
2. Desplazamientos

3. Caídas
4. Golpeos
 1. - Con la parte superior del cuerpo
 2. - Con la parte inferior del cuerpo
5. Bloqueos
 1. - Bloqueo ascendente
 2. - Bloqueo descendente
 3. - Bloqueos hacia dentro y hacia fuera

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL II

1. Luxaciones
 1. - Luxación de muñeca
 2. - Luxación de codo
 3. - Luxación de hombro
2. Estrangulaciones
3. Proyecciones
 1. - Técnicas de brazo
 2. - Técnica de cadera
 3. - Técnica de pierna
4. 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
 1. - Características de las armas blancas
 2. - Técnicas de defensa personal contra arma blanca
3. Defensa contra armas de fuego (corta y larga)
 1. - Características de las armas de fuego
 2. - 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



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Postgrado de Instructor de Defensa Personal Femenina

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova

International Online Education

Esta es tu Escuela



¿Te ha parecido interesante esta formación? Si aún tienes dudas, nuestro **equipo de asesoramiento académico** estará encantado de resolverlas. Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso.

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!