



CIRCULAR N° 27 DE 2018

## ***CURSO DE KRAV MAGA***

**PROGRAMA EXTRAORDINARIO PARA LA FORMACIÓN DE  
CINTURONES MARRONES Y NEGROS DE KRAV MAGA, SEGÚN LA  
EXPERIENCIA PREVIA**

SÁBADO 24 FEBRERO 2018

### **1.- LUGAR DE CELEBRACIÓN**

- *Centro de Entrenamiento Athlos - Calle de Jerónima Llorente, 45 - Madrid*

### **2.- HORARIO**

- Mañana: 10:00 a 14:00
- Tarde: 16:00 a 20:00

### **3.-OBJETIVOS**

Desde la Federación Madrileña de Lucha, abogamos por una formación seria, eficiente y de calidad. Entendemos que para ser Entrenador Nacional de Krav Maga, es nuestra obligación dotar al alumnado de unas bases sólidas a través de este programa de formación estructurado por módulos. Este curso se idea con la pretensión de formar cinturones marrones y negros, según la experiencia previa de los interesados, de dotarles del conocimiento suficiente a través del programa técnico con la idea de que aquellos que quieran formarse como futuros instructores hayan adquirido e interiorizado las técnicas de cada uno de los niveles.

Al finalizar el curso, antes del comienzo del último módulo, tanto los que hayan conseguido el cinturón marrón o negro, si lo desean, podrán solicitar a la Federación la tramitación del título docente ATD, Ayudante de Técnico Deportivo, que les habilitará a impartir enseñanza.

### **4.-TEMARIO DEL CURSO**

- ¿Qué es el Krav Maga? Historia y raíces del sistema.
- Filosofía y principios.
- El enfoque del sistema basado en sus principios.
- Krav Maga y la preparación física.



- Identificación de peligro. Lenguaje corporal y/o espacios de peligro.
- Actuar bajo presión.
- Tendencias delictivas según la situación en el tiempo o el tipo de agresión.
- No cambiar una situación o espacio peligroso por otro.
- Simultáneamente realizar defensa y ataque.
- Concepto de atacar lo que ataca, nunca sustituir por bloquear.
- Barrera mental. Superación de obstáculos.
- La toma de conciencia y el modo de entrenamiento.
- Ser eficaz.
- Se ejecutarán técnicas básicas, combinaciones y/o encadenamientos de las mismas.
- Organización de clases.
- Seguridad en el entrenamiento.
- Legislación en materia de defensa personal.
- Distancias de trabajo.
- Programa técnico.

## **5.-TRABAJO TÉCNICOTÁCTICO-ESTRATÉGICO QUE SE ESTUDIARÁ DURANTE EL CURSO**

Técnicas de combate - Defensas y ataques - Proyecciones - Caídas - Trabajo en el suelo - Defensa contra bastón - Defensa contra cuchillo - Defensa contra arma de fuego - Ejercicios de estrés y/o presión - Combate - Entrenamiento en exterior - Entrenamiento con ropa de calle - Varios atacantes vs uno.

## **6.-PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO LOS CANDIDATOS DEBERÁN**

Asistir a los tres módulos que se realizarán en la temporada 2018:

- **1º Módulo - 24 Febrero de 2018**
  - Estudio del programa técnico de Cinturón Verde.
  - Estudio del programa técnico. Aplicaciones técnicas, combinaciones, respuesta rápida y eficaz.
  - Entrenamiento técnico-estratégico. Aplicación al combate real.
- **2º Módulo - 14 Abril de 2018**
  - Estudio del programa técnico de Cinturón Azul.
  - Estudio del programa técnico. Entrenamiento en estrés.
  - Defensas y aplicación de técnicas con armas. Combate.
- **3º Módulo - 19 Mayo de 2018**
  - Estudio del programa técnico de Cinturón Marrón.
  - Estudio del programa técnico. Entrenamiento con armas, defensas y ataques. Varios atacantes vs uno. Trabajo en estrés. Combate.
  - Entrenamiento táctico-estratégico. Ruegos y preguntas.

Para la consecución del cinturón que corresponda, todos los asistentes, además de asistir a las 3 jornadas, deberán de remitir al Director Técnico de Krav Maga de ésta Federación, un trabajo escrito en las condiciones que se explican, y sobre una de las siguientes temáticas:



# **FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA**



- Metodología del entrenamiento en Krav Maga.
- Estrés. Métodos de entrenamiento y alivio y control del mismo.
- Aplicación del combate. Pre-lucha, lucha y post-lucha.
- Jurisprudencia. Aplicación de la ley.

Especificaciones del trabajo:

- N° de hojas: 15 a una cara.
- Tipografía: Arial 10 y títulos en Arial 12 negrita.
- Margen: Normal.
- Fotografías: Solo se permite una por hoja y de dimensiones no superiores a 10X7 cm.
- Fuentes de información
- Índice y portada, incluyendo en ésta el nombre del autor.

\* El trabajo deberá de ser enviado 15 días antes del comienzo del 4º módulo.

Remitir el trabajo a: Nacho IGLESIAS. [kravmaga.athlos@gmail.com](mailto:kravmaga.athlos@gmail.com)

## **7.-OBTENCIÓN DE DIPLOMAS**

Todos los alumnos que estén en posesión de diploma o cinturón de algún arte marcial oficialmente reconocida, podrán acceder a los siguientes diplomas, siempre con el Vº Bº del profesor del curso:

<b>QUIEN TENGA</b>	<b>PUEDE OBTENER EN ESTE CURSO</b>
Cinturón Negro 1º Dan de un arte marcial	C.N. 1º DAN DE KRAV MAGA
Nada	ESPECIALISTA- NIVEL I (CINTURÓN VERDE)
Cinturón Azul de un arte marcial	ESPECIALISTA - NIVEL II (CINTURÓN AZUL)
Cinturón Marrón de un arte marcial	ESPECIALISTA - NIVEL III (CINTURÓN MARRÓN)

## **8. - MATERIAL A TRAER POR LOS CURSILLISTAS**

- Guantes de boxeo y/o MMA.
- Tibilales.
- Protector genital
- Bucal. (recomendable)
- Aunque la organización podrá a disposición material, se recomienda que cada asistente traiga las siguientes armas simuladas. Cuchillo, Palo y Pistola simulada..

## **9. - PROFESORADO**

- Nacho Iglesias Beamonte - Maestro de Krav Maga



# **FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA**



## 10.- CUOTAS

<b>CUOTA DEL CURSO</b>	
Asistencia a curso	40 €
<b>CUOTAS LICENCIAS *</b>	
Licencia federativa deportista 2018	62 €
Colegiación para Profesores 2018	100 €
<b>HOMOLOGACIÓN DE DIPLOMAS</b>	
Cinturón Negro 1º Dan	130 €
Especialista - Nivel I (cinturón verde)	50 €
Especialista - Nivel II(cinturón azul)	60 €
Especialista - Nivel III(cinturón marrón)	70 €
Ayudante de Técnico Deportivo	150 €

## 11.- INSCRIPCIONES

- En la Federación Madrileña de Lucha, Avenida Salas de los Infantes 1ª planta de Madrid
- En el teléfono 91 364 63 04
- En el correo [mar@fmlucha.es](mailto:mar@fmlucha.es)
- Hasta agotar plazas

El número máximo de alumnos será de 30, siguiendo riguroso orden de inscripción

Saludos,

Ángel Luis GIMÉNEZ- Presidente FML

[Pulsa para ver el calendario de actividades de DD.AA 2018](#)