



Federación Madrileña de Lucha



FEDERACION MADRILEÑA DE LUCHA

**NORMATIVA  
EN  
DEFENSA PERSONAL  
FEMENINA/  
Autoprotección para la mujer**

ROSA SOLA EYARALAR,

---

**Garantía.**  
**MADRID**



**ESTAMOS  
PREPARADOS**  
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19





## INDICE

---

### PRESENTACION DEFENSA PERSONAL FEMENINA /Autoprotección para la mujer:

¿Qué es?	Pág. 3
Objetivos	Pág. 4
Principios fundamentales	Pág. 4
Pirámide DPF	Pág. 4
Diferenciación entre <i>DPF</i> y <i>Autoprotección Para la Mujer</i>	Pág. 5

MEDIDAS DE AUTOPROTECCION	Pág. 7
---------------------------	--------

INDUMENTARIA	Pág. 8
--------------	--------

CELEBRACION EXAMENES Y RESULTADO	Pág. 8
----------------------------------	--------

NIVELES Y CONTENIDO	Pág. 9
---------------------	--------

#### PROGRAMAS TECNICOS DPF:

NIVEL I / AMARILLO	Pág. 10
NIVEL II / NARANJA	Pág. 11
NIVEL III / VERDE	Pág. 12
NIVEL IV / AZUL	Pág. 14
NIVEL V / MARRON	Pág. 16
NIVEL VI / NEGRO	Pág. 18
2º DAN	Pág. 21
3º DAN	Pág. 25

REQUISITOS PARA ACCEDER A PRIMER, SEGUNDO Y TERCER DAN DE DPF	Pág. 28
---	---------

PROGRAMA para AUTOPROTECCION PARA LA MUJER	Pág. 29
--	---------

ACCESO A EXAMEN CINTURON NEGRO	Pág. 30
--------------------------------	---------





## PRESENTACION

### LA DEFENSA PERSONAL FEMENINA/AUTOPROTECCION para LA MUJER

El objetivo de la Defensa Personal Femenina/Autoprotección de la Mujer, es impartir una formación a la mujer, de cara su autodefensa en la sociedad actual.

Se le enseñará una serie de técnicas de autoprotección que le serán muy útiles para defenderse, en caso de ser acosada o agredida.

Muchas veces, por miedo, se ocultan tales agresiones, abusos o acosos, sobre todo los que se tienen lugar entre paredes del propio hogar y en el lugar de trabajo, por parte de personas conocidas.

Toda mujer que desarrolla una actividad lejos de su casa, que vive sola o que regresa tarde por la noche, puede ser víctima de sufrir agresiones, abusos o acosos.

Es obvio, que entre el hombre y la mujer existe una gran diferencia en cuanto a la estatura, peso y fuerza. Las técnicas de defensa personal están basadas, fundamentalmente, en la supremacía de la técnica sobre la fuerza.

Es por ello, por lo que la mujer debe de aprender técnicas basadas en la astucia, la rapidez y la sorpresa.

La Defensa Personal Femenina le va a enseñar a utilizar una serie de tácticas útiles y técnicas que le serán válidas para adquirir destrezas encaminadas a defenderse, sin que sea necesario tener conocimientos previos en artes marciales.

Con ello, se pretende mejorar la seguridad en sí mismas y hacerles ver que no son personas indefensas a la hora de ser acosadas o agredidas. Lo que en definitiva se trata, es de aumentar su autoestima.

Pero para que estas técnicas sean válidas, deberán ser automatizadas mediante la repetición, de tal forma que salgan sin tener que pensar.

#### Objetivos:

- Adquirir conocimientos y resolver dudas, desde la puesta en común, sobre diferentes aspectos jurídicos, asistenciales y policiales referidos a la violencia de género.
- Aprender conocimientos básicos sobre medidas de protección, así como adquirir habilidades técnicas y destrezas de defensa personal encaminadas a resolver situaciones de agresiones reales.
- Aprender normas básicas para aumentar la seguridad personal, y la de terceras personas (hijos, hermanas, madre...); así como la protección de dichas personas.
- Incrementar el nivel de autoestima elevando la seguridad personal.





## Federación Madrileña de Lucha



### Principios Fundamentales:

- Control del estrés.
- Evaluación de la situación:
  - Conocimiento e intuición de la agresión.
  - Conocimiento del resultado de la agresión.
- Conocimiento y utilización de usos y medios propios.
- Resolución táctica/técnica.
- Huida de la zona de conflicto.

### Pirámide de la Defensa Personal Femenina/Autoprotección de la mujer:



### **DIFERENCIACION ENTRE DEFENSA PERSONAL FEMENINA Y AUTOPROTECCION PARA LA MUJER.**

#### Defensa Personal Femenina:

- Será una actividad FEDERATIVA.
- Basada en 6 NIVELES, desde el amarillo al negro.
- Objetivo principal: la obtención del Cinturón Negro (Primer Dan), de la especialidad en DPF.





## Federación Madrileña de Lucha



- Cada nivel, tendrá sus técnicas y duración correspondientes.
- Existirán varias vías para la obtención del Cinturón Negro en DPF (ver cuadro).
- Cursos eminentemente prácticos.
- Obtención de una Titulación Federativa.
- Como requisito indispensable será estar en posesión de la Licencia Federativa, tramitada por la FML.
- Esta modalidad va dirigida a hombres y/o mujeres.
- Para el aprendizaje de esta modalidad, tendremos:
  - Tecnificación de 4 horas.
  - Cursos de DPF de 8 horas.

### Autoprotección Para la Mujer:

- Será una actividad DEPORTIVA/EDUCATIVA.
- Basada en aspectos importantes/medidas de autoprotección.
- Objetivo principal: ayudar a la mujer ante situaciones críticas que se le pueden dar en su vida cotidiana.
- Cursos teórico/prácticos.
- El programa de Autoprotección está dividido en 17 BLOQUES (ver cuadro).
- Posibilidad de obtención de una Titulación Federativa.
- Esta modalidad va dirigida únicamente a mujeres.
- Para el aprendizaje de esta modalidad, tendremos varios caminos:
  - JORNADAS: Teóricas. Con una duración máxima de 4 horas.
  - SEMINARIOS: Prácticos. Con una duración máxima de 8 horas. Pudiendo dividirse en uno o varios días.
  - CURSOS TEORICO/PRACTICOS. Con una duración superior a 8 horas. Pudiendo celebrarse en uno o en varios días.





## MEDIDAS DE AUTOPROTECCION

Un aspecto muy importante dentro de la Defensa Personal Femenina, son las medidas de autoprotección, para evitar una posible situación conflictiva.

### SEGURIDAD PERSONAL:

- 1.- EVITAR LAS ZONAS OSCURAS, SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.
- 2.- CAMINAR CON PASO SEGURO Y TRANQUILO.
- 3.- IR POR EL LADO DE LA CALLE EN EL QUE SE VEA VENIR LOS COCHES DE FRENTE.
- 4.- CAMINAR CERCA DEL BORDILLO, EVITANDO LOS PORTALES, ARBUSTOS, CALLEJONES. AL CAMINAR, TRATA DE ENCONTRAR LOS POSIBLES ESCONDITES DEL ATACANTE, Y TAMBIÉN TUS RUTAS DE HUIDA.
- 5.- TENER CUIDADO CUANDO TE PREGUNTAN DIRECCIONES DESDE UN COCHE. RESPONDE, PERO NO TE ACERQUES A ÉL.
- 6.- NO ENTRAR EN UN ASCENSOR CON ALGUIEN QUE NO CONOZCAS.
- 7.- LLEVAR LAS LLAVES DEL DOMICILIO EN LAS MANOS, ANTES DE LLEGAR AL PORTAL. AL ACERCARSE A LA PUERTA MIRAR EN TODAS LAS DIRECCIONES ANTES DE PONER LA LLAVE EN LA CERRADURA.
- 8.- SI CREES QUE TE ESTAN SIGUIENDO, CAMINA RAPIDAMENTE HACIA LA PRIMERA ZONA ILUMINADA Y CON GENTE. SI SE TRATA DE UN COCHE, VUELVE Y CAMINA EN DIRECCION CONTRARIA.
- 9.- SI CREES QUE ESTAS EN PELIGRO, NO TE DE VERGÜENZA GRITAR O CORRER. CONSIDERA LA POSIBILIDAD DE LLEVAR UN SILBATO O ALGO QUE HAGA RUIDO.
- 10.- SI SUELES TRABAJAR HASTA MUY TARDE, CAMBIA DE RUTA AL VOLVER A CASA. SI PUEDES, INFORMA A ALGUIEN SOBRE LA HORA DE TU REGRESO, PARA QUE PUEDA DAR LA ALARMA SI NO APARECES.
- 11.- LLEVAR SIEMPRE UN NUMERO DE TELEFONO PARA EMERGENCIAS.
- 12.- NO MIRAR FIJAMENTE AL OBJETIVO, SOLO UN RAPIDO VISTAZO PARA ORIENTARSE.  
ATACAR EN EL MOMENTO OPORTUNO. NO GASTAR FUERZAS INUTILMENTE, RESERVALAS Y APLICALAS TODAS JUNTAS (el primer golpe es el más efectivo).
- 13.- CORRER A LA PRIMERA OPORTUNIDAD QUE SE TE PRESENTE.





## INDUMENTARIA

---

La indumentaria para la práctica de la DEFENSA PERSONAL FEMENINA, será de: KURKA ROJA, PANTALON BLANCO Y BOTA DE TATAMI.

Pudiendo las mujeres llevar camiseta blanca, debajo de la kurka.

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

## CELEBRACION DE EXAMENES Y RESULTADO

---

- Los exámenes se podrán realizar a puerta cerrada y únicamente podrán tener acceso a las instalaciones: los aspirantes y sus entrenadores, miembros del tribunal y directivos de la Federación Madrileña de Lucha.
- La elección de Tribunales de examen será competencia exclusiva de la FML.
- El resultado de los exámenes se podrá conocer al finalizar el examen, debiendo dar las explicaciones correspondientes los miembros del Tribunal.
- Durante la celebración del examen, no se podrá utilizar cámaras de video, teléfono,...u otros medios similares, sin autorización expresa del Responsable del Tribunal de Grados.





## NIVELES Y CONTENIDO DPF

La Defensa Personal Femenina, estará dividida en **SEIS NIVELES**:

- Nivel I **CINTURON AMARILLO**
- Nivel II **CINTURON NARANJA**
- Nivel III **CINTURON VERDE**
- Nivel IV **CINTURON AZUL**
- Nivel V **CINTURON MARRON**
- Nivel VI **CINTURON NEGRO**

Cada Nivel, se denominará “**ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL FEMENINA NIVEL ....**”

La defensa personal femenina, constara de **CUATRO PARTES**:

- 1º.-MEDIDAS DE AUTOPROTECCION
- 2º.-LEGISLACION
- 3º.-TECNICAS
- 4º.-KATAS

Para acceder a **CINTURON NEGRO (PRIMER DAN) DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA**, existirán **TRES VIAS**:

- 1º.- POR EXAMEN
- 2º.- POR NIVELES /TECNIFICACION
- 3º.- POR CURSOS de la FML







## PROGRAMAS TECNICOS para DPF

**PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN AMARILLO  
DEFENSA PERSONAL FEMENINA  
“ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL FEMENINA NIVEL I”  
*(AMARILLO... 5 HORAS)***

Jornadas / Seminario / Curso de introducción a la DEFENSA PERSONAL FEMENINA.

1. MEDIDAS DE AUTOPROTECCION.

**PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN NARANJA  
DEFENSA PERSONAL FEMENINA  
“ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL FEMENINA NIVEL II”  
*(NARANJA... 12 HORAS)***

1. MEDIDAS DE AUTOPROTECCION

2. POSICIONES Y GUARDIAS

- a. Posición de saludo
- b. Posición natural
- c. Posición adelantada
- d. Posición atrasada
- e. Guardia fundamental
- f. Guardia adelantada
- g. Guardia atrasada

3. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO

- a. Formas de caminar
- b. Desplazamientos
- c. Esquivas

4. CAIDAS (Ukemis)

- a. FORMAS DE LEVANTARSE

5. FORMAS DE GOLPEO. TREN SUPERIOR (ATEMIS)

- a. SHUTO

6. FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)

- a. Patada de frente (MAE GERI)





## Federación Madrileña de Lucha



### 7. LUXACIONES

- a. (KOTE GAESHI.)

### 8. INMOVILIZACIONES

- a. HON KESA GATAME

### 9. DEFENSA PERSONAL FEMENINA

- a. RESOLUCION ANTE AGRESIONES SIN ARMAS
- b. SUELTAS BASICAS
- c. UTILIZACION DE UTILES DE FORTUNA





**PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN VERDE  
DEFENSA PERSONAL FEMENINA**

**“ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL FEMENINA NIVEL III” (30 HORAS)**

**LEGISLACION.**

- 1. CAIDAS (Ukemis)**
  - a. Hacia atrás (USHIRO UKEMI)
  - b. De frente (MAE UKEMI)
  - c. Rueda hacia delante por la derecha y por la izquierda (MAE MAWARI UKEMI)
  - d. Rueda hacia atrás por la derecha y por la izquierda (USHIRO MAWARI UKEMI)
  - e. Lateral por la derecha y por la izquierda (YOKO UKEMI)
  
- 2. ARMAS NATURALES**
  - a. Mano
  - b. Antebrazo
  - c. Codo
  - d. Rodilla
  
- 3. FORMAS DE GOLPEO. TREN SUPERIOR (ATEMIS)**
  - a. HAITO
  - b. URAKEN
  
- 4. FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)**
  - a. Patada lateral (YOKO GERI)
  - b. Patada circular (MAWASHI GERI)
  
- 5. PARADAS**
  - a. Parada alta
  - b. Parada cruzada alta. Baja
  - c. Parada interior
  - d. Parada exterior
  - e. Parada con pierna o tibia
  
- 6. LUXACIONES**
  - a. (SIHONAGE)
  - b. (SANKYO)
  - c. (IKKYO)
  - d. (NIKYO)
  - e. (UDE GARAMI)
  
- 7. PROYECCIONES**
  - a. Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
  - b. Por cadera.(O GOSHI)





## Federación Madrileña de Lucha



### 8. INMOVILIZACIONES

- a. HON KESA GATAME
- b. Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)

### 9. DEFENSA PERSONAL FEMENINA

- a. RESOLUCION ANTE AGRESIONES SIN ARMAS
- b. SUELTAS BASICAS
- c. UTILIZACION DE UTILES DE FORTUNA





PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN AZUL  
DEFENSA PERSONAL FEMENINA  
“ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL FEMENINA NIVEL IV”  
(45 HORAS)

1. **ARMAS NATURALES**
  - a. Hombro
2. **FORMAS DE GOLPEO. TREN SUPERIOR (ATEMIS)**
  - a. EMPI
3. **FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)**
  - a. Rodillazo de frente (MAE HIZA GERI)
4. **PARADAS**
  - a. Parada con pie (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
5. **LUXACIONES**
  - a. (UDE GATAME)
  - b. (UDE-GARAMI)
6. **PROYECCIONES**
  - a. Barrido de pierna (SASAE TSURI KOMI ASHI)
  - b. Proyección por el hombro (IPPON SEOI NAGE)
  - c. Proyección por el brazo (MOROTE SEOI NAGE)
  - d. Rotación por la rodilla (HIZA GURUMA)
7. **ESTRANGULACIONES**
  - a. Con una mano (KATA TE JIME)
  - b. Empujando con la mano (TSUKKOMI JIME)
  - c. Con las piernas en triángulo (SANKAKU JIME)
  - d. En cruz, manos opuestas (KATA JUJI JIME)
8. **INMOVILIZACIONES**
  - a. Inmovilización longitudinal (TATE SHIHO GATAME)





## Federación Madrileña de Lucha



### 9. DEFENSA PERSONAL FEMENINA

- a. Manejo de útiles de Fortuna
- b. Resolución ante agarres básicos
- c. Defensa desde el suelo
- d. Resolución frente ataques con piernas
- e. Resolución ante agarres por la espalda
- f. Presiones y pellizcos. Aplicación practica
- g. Manejo de cuchillo
- h. Resolución ante agresiones con cuchillo
- i. COMBATE CON PROTECCIONES

### 10. 1ª KATA DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA. - 2 PRIMEROS GRUPOS





**PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN MARRON**  
**DEFENSA PERSONAL FEMENINA**  
**“ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL FEMENINA NIVEL V”**  
**(50 HORAS)**

1. **ARMAS NATURALES**
  - a. Cabeza
2. **FORMAS DE GOLPEO. TREN SUPERIOR (ATEMIS)**
  - a. TEISHO
3. **FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)**
  - a. Rodillazo circular (MAWASHI HIZA GERI)
4. **PARADAS**
  - a. Esquiva lateral
5. **LUXACIONES**
  - a. (JUJI GATAME)
  - b. (WAKI GATAME)
6. **PROYECCIONES**
  - a. Proyección por el costado (YOKO GURUMA)
  - b. Barrido de la pierna interior (O UCHI BARAI GARI)
7. **ESTRANGULACIONES**
  - a. En cruz, palmas hacia abajo (NAMI JUJI JIME)
  - b. En cruz, palmas hacia arriba (GYAKU JUJI JIME)
  - c. Con brazos desnudos (HADAKA JIME)
8. **CONTROLES**
  - a. Muñeca
  - b. Codo
  - c. Hombro
  - d. Cuello
9. **INMOVILIZACIONES**
  - a. Variantes de las anteriores (KUZURES)





## Federación Madrileña de Lucha



### 10. DEFENSA PERSONAL FENMENINA

- a. Medios de Fortuna
- b. Resolución ante agarres básicos
- c. Defensa desde el suelo
- d. Resolución frente ataques con piernas
- e. Resolución ante agarres por la espalda
- f. Presiones y pellizcos. Aplicación practica
- g. Manejo de cuchillo
- h. Resolución ante agresiones con cuchillo
- i. Resolución ante estrangulaciones
- j. Resolución ante agresiones con armas contundentes
- k. Resolución ante amenaza con armas de fuego
- l. **COMBATE CON PROTECCIONES**

### 11. 1ª KATA DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA. - 3 PRIMEROS GRUPOS







## Federación Madrileña de Lucha



**PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN NEGRO (PRIMER DAN)**  
**DEFENSA PERSONAL FEMENINA**  
**“ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL FEMENINA NIVEL VI**  
**(60 HORAS)**

1. REGULACION JURIDICA DE LA VIOLENCIA DE GENERO
2. MEDIDAS DE AUTOPROTECCION
3. CONTROL DEL ESTRÉS
4. POSICIONES Y GUARDIAS
  - a. Posición de saludo
  - b. Posición natural
  - c. Posición adelantada
  - d. Posición atrasada
  - e. Guardia fundamental
  - f. Guardia adelantada
  - g. Guardia atrasada
5. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO
  - a. Formas de caminar
  - b. Desplazamientos
  - c. Esquivas
6. CAIDAS (UKEMIS)
  - a. Hacia atrás (USHIRO UKEMI)
  - b. De frente (MAE UKEMI)
  - c. Rueda hacia delante por la derecha y por la izquierda (MAE MAWARI UKEMI)
  - d. Rueda hacia atrás por la derecha y por la izquierda (USHIRO MAWARI UKEMI)
  - e. Lateral por la derecha y por la izquierda (YOKO UKEMI)
7. ARMAS NATURALES
  - a. Mano
  - b. Antebrazo
  - c. Codo
  - d. Rodilla
  - e. Pie
  - f. Hombro
  - g. Cabeza
8. FORMAS DE GOLPEO. TREN SUPERIOR (ATEMIS)





## Federación Madrileña de Lucha



- a. Directo de izquierda
- b. Directo de derecha
- c. Gancho
- d. Golpe circular
- e. SHUTO
- f. HAITO
- g. URAKEN
- h. EMPI
- i. TEISHO

### 9. FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)

- a. Patada de frente (MAE GERI)
- b. Patada lateral (YOKO GERI)
- c. Patada circular (MAWASHI GERI)
- d. Rodillazo de frente (MAE HIZA GERI)
- e. Rodillazo circular (MAWASHI HIZA GERI)
- f. Patada por la espalda (USHIRO GERI)

### 10. PARADAS

- a. Parada alta
- b. Parada cruzada alta. Baja
- c. Parada interior
- d. Parada exterior
- e. Parada con pierna o tibia
- f. Parada con pie (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
- g. Esquiva lateral
- h. Esquiva circular

### 11. LUXACIONES

- a. SIHONAGE
- b. SANKYO
- c. KOTE GAESHI
- d. IKKYO
- e. NIKYO
- f. UDE GARAMI
- g. UDE GATAME
- h. JUJI GATAME
- i. WAKI GATAME

### 12. PROYECCIONES





## Federación Madrileña de Lucha



- a. Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
- b. Por la cadera. Barriendo con la pierna (HARAI GOSHI)
- c. Con el brazo (TAI OTOSHI)
- d. Proyección por el hombro (IPPON SEOI NAGE)
- e. Proyección por el brazo (MOROTE SEOI NAGE)
- f. Rotación por la rodilla (HIZA GURUMA)
- g. Proyección por las piernas (MOROTE GARI)
- h. Barrido de la pierna interior (O UCHI BARAI GARI)

### 13. ESTRANGULACIONES

- a. Con las piernas en triángulo (SANKAKU JIME)
- b. En cruz, manos opuestas (KATA JUJI JIME)
- c. En cruz, palmas hacia abajo (NAMI JUJI JIME)
- d. En cruz, palmas hacia arriba (GYAKU JUJI JIME)
- e. Con brazos desnudos (HADAKA JIME)
- f. Por deslizamiento de la solapa (OKURI ERI JIME)
- g. Estrangulación con defensa (KATAHA JIME)
- h. Con brazos desnudos con apoyo en cabeza (HADAKAHA JIME)

### 14. CONTROLES

- a. Muñeca
- b. Codo
- c. Hombro / Cuello

### 15. INMOVILIZACIONES

- a. Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- b. Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)
- c. Inmovilización longitudinal (TATE SHIHO GATAME)
- d. Variantes de las anteriores (KUZURES)

### 16. DEFENSA PERSONAL FENMENINA

- a. Medios de Fortuna
- b. Resolución ante agarres básicos
- c. Defensa desde el suelo
- d. Resolución frente ataques con piernas
- e. Resolución ante agarres por la espalda
- f. Presiones y pellizcos. Aplicación practica
- g. Manejo de cuchillo
- h. Resolución ante agresiones con cuchillo
- i. Resolución ante agresiones con armas contundentes
- j. COMBATE CON PROTECCIONES

### 17. - 1ª KATA DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA. - 4 PRIMEROS GRUPOS





# Federación Madrileña de Lucha



## PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN NEGRO 2º DAN DEFENSA PERSONAL FEMENINA (75 HORAS)

1. REGULACION JURIDICA DE LA VIOLENCIA DE GENERO
2. MEDIDAS DE AUTOPROTECCION
3. CONTROL DEL ESTRÉS
4. POSICIONES Y GUARDIAS
  - a. Posición de saludo
  - b. Posición natural
  - c. Posición adelantada
  - d. Posición atrasada
  - e. Guardia fundamental
  - f. Guardia adelantada
  - g. Guardia atrasada
5. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO
  - a. Formas de caminar
  - b. Desplazamientos
  - c. Esquivas
6. CAIDAS (UKEMIS)
  - a. Hacia atrás (USHIRO UKEMI)
  - b. De frente (MAE UKEMI)
  - c. Rueda hacia delante por la derecha y por la izquierda (MAE MAWARI UKEMI)
  - d. Rueda hacia atrás por la derecha y por la izquierda (USHIRO MAWARI UKEMI)
  - e. Lateral por la derecha y por la izquierda (YOKO UKEMI)
7. ARMAS NATURALES
  - a. Mano
  - b. Antebrazo
  - c. Codo
  - d. Rodilla
  - e. Pie
  - f. Hombro
  - g. Cabeza





## Federación Madrileña de Lucha



### 8. FORMAS DE GOLPEO. TREN SUPERIOR (ATEMIS)

- a. Directo de izquierda
- b. Directo de derecha
- c. Gancho
- d. Golpe circular
- e. SHUTO
- f. HAITO
- g. URAKEN
- h. EMPI
- i. TEISHO

### 9. FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)

- a. Patada de frente (MAE GERI)
- b. Patada lateral (YOKO GERI)
- c. Patada circular (MAWASHI GERI)
- d. Rodillazo de frente (MAE HIZA GERI)
- e. Rodillazo circular (MAWASHI HIZA GERI)
- f. Patada por la espalda (USHIRO GERI)

### 10. PARADAS

- a. Parada alta
- b. Parada cruzada alta Baja
- c. Parada interior
- d. Parada exterior
- e. Parada con pierna o tibia
- f. Parada con pie (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
- g. Esquiva lateral
- h. Esquiva circular

### 11. LUXACIONES

- a. SIHONAGE
- b. SANKYO
- c. KOTE GAESHI
- d. IKKYO
- e. NIKYO
- f. GOKYO
- g. UDE GARAMI
- h. UDE GATAME
- i. JUJI GATAME
- j. WAKI GATAME
- k. HARA GATAME
- l. HIZA GATAME
- m. De rodilla
- n. Presa dolorosa al Tendón de Aquiles





## Federación Madrileña de Lucha



- o. Luxación de cadera
- p. Luxación de hombro

### 12. PROYECCIONES

- a. Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
- b. Por la cadera, barriendo con la pierna ( HARAI GOSHI)
- c. Con el brazo (TAI OTOSHI)
- d. Barrido de pierna (SASAE TSURI KOMI ASHI)
- e. Proyección por el hombro (IPPON SEOI NAGE)
- f. Proyección por el brazo (MOROTE SEOI NAGE)
- g. Rotación por la rodilla (HIZA GURUMA)
- h. Proyección por el costado (YOKO GURUMA)
- i. Proyección por las piernas (MOROTE GARI)
- j. Barrido de la pierna interior (O UCHI BARAI GARI)
- k. Proyección hacia atrás de las dos piernas (TANI OTOSHI)
- l. Proyección en tijeras (KANI BASAMI)

### 13. ESTRANGULACIONES

- a. Con las piernas en triangulo (SANKAKU JIME)
- b. En cruz, manos opuestas (KATA JUJI JIME)
- c. En cruz, palmas hacia abajo (NAMI JUJI JIME)
- d. En cruz, palmas hacia arriba (GYAKU JUJI JIME)
- e. Con brazos desnudos (HADAKA JIME)
- f. Por deslizamiento de la solapa (OKURI ERI JIME)
- g. Estrangulación con defensa (KATAHA JIME)
- h. Con brazos desnudos con apoyo en cabeza (HADAKAHA JIME)

### 14. CONTROLES

- a. Muñeca
- b. Codo
- c. Hombro
- d. Cuello

### 15. INMOVILIZACIONES

- a. Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- b. Inmovilización básica (KESA GATAME)
- c. Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)
- d. Inmovilización longitudinal (TATE SHIHO GATAME)
- e. Variantes de las anteriores (KUZURES )

### 16. DEFENSA PERSONAL

- a. Resolución ante agarres básicos
- b. Defensa desde el suelo





## Federación Madrileña de Lucha



- c. Resolución frente ataques con piernas
- d. Resolución ante agarres por la espalda
- e. Presiones y pellizcos. Aplicación practica
- f. Manejo de cuchillo
- g. Resolución ante agresiones con cuchillo
- h. Resolución ante estrangulaciones
- i. Resolución ante agresiones con armas contundentes
- j. Resolución ante amenaza con armas de fuego

### 17. PRIMERA KATA DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA





# Federación Madrileña de Lucha



## PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN NEGRO 3º DAN DEFENSA PERSONAL FEMENINA (90 HORAS)

1. REGULACION JURIDICA DE LA VIOLENCIA DE GENERO
2. MEDIDAS DE AUTOPROTECCION
3. CONTROL DEL ESTRÉS
4. POSICIONES Y GUARDIAS
  - a. Posición de saludo
  - b. Posición natural
  - c. Posición adelantada
  - d. Posición atrasada
  - e. Guardia fundamental
  - f. Guardia adelantada
  - g. Guardia atrasada
5. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO
  - a. Formas de caminar
  - b. Desplazamientos
  - c. Esquivas
6. CAIDAS (UKEMIS)
  - a. Hacia atrás (USHIRO UKEMI)
  - b. De frente (MAE UKEMI)
  - c. Rueda hacia delante por la derecha y por la izquierda (MAE MAWARI UKEMI)
  - d. Rueda hacia atrás por la derecha y por la izquierda (USHIRO MAWARI UKEMI)
  - e. Lateral por la derecha y por la izquierda (YOKO UKEMI)
7. ARMAS NATURALES
  - a. Mano
  - b. Antebrazo
  - c. Codo
  - d. Rodilla
  - e. Pie
  - f. Hombro
  - g. Cabeza
8. FORMAS DE GOLPEO. TREN SUPERIOR (ATEMIS)







## Federación Madrileña de Lucha



- a. Directo de izquierda
- b. Directo de derecha
- c. Gancho
- d. Golpe circular
- e. SHUTO
- f. HAITO
- g. URAKEN
- h. EMPI
- i. TEISHO

### 9. FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)

- a. Patada de frente (MAE GERI)
- b. Patada lateral (YOKO GERI)
- c. Patada circular (MAWASHI GERI)
- d. Rodillazo de frente ( MAE HIZA GERI)
- e. Rodillazo circular (MAWASHI HIZA GERI)
- f. Patada por la espalda (USHIRO GERI)

### 10. PARADAS

- a. Parada alta
- b. Parada cruzada alta. Baja
- c. Parada interior
- d. Parada exterior
- e. Parada con pierna o tibia
- f. Parada con pie (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
- g. Esquiva lateral
- h. Esquiva circular

### 11. LUXACIONES

- a. SIHONAGE
- b. SANKYO
- c. KOTE GAESHI
- d. IKKYO
- e. NIKYO
- f. GOKYO
- g. UDE GARAMI
- h. UDE GATAME
- i. JUJI GATAME
- j. WAKI GATAME
- k. HARA GATAME
- l. HIZA GATAME
- m. De rodilla
- n. Presa dolorosa al Tendón de Aquiles
- o. Luxación de cadera
- p. Luxación de hombro





## Federación Madrileña de Lucha



### 12. PROYECCIONES

- a. Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
- b. Por la pierna (KO SOTO GARI)
- c. Por la pierna (O SOTO OTOSHI)
- d. Por la cadera con la pierna (UCHI MATA)
- e. Por la cadera. Barriendo con la pierna (HARAI GOSHI)
- f. Con el brazo (TAI OTOSHI)
- g. Barrido de pierna (SASAE TSURI KOMI ASHI)
- h. Proyección por el hombro (IPPON SEOI NAGE)
- i. Proyección por el brazo (MOROTE SEOI NAGE)
- j. Rotación por la rodilla (HIZA GURUMA)
- k. Rueda por los hombros (KATA GURUMA)
- l. Proyección en rueda (TOMOE NAGE)
- m. Proyección por el costado (YOKO GURUMA)
- n. Proyección por las piernas (MOROTE GARI)
- o. Barrido de la pierna interior (O UCHI BARAI-GARI)
- p. Proyección por el brazo, enganchando la pierna
- q. Proyección hacia atrás abrazando (URA NAGE)
- r. Proyección hacia atrás de las dos piernas (TANI OTOSHI)
- s. Proyección en tijeras (KANI BASAMI)

### 13. ESTRANGULACIONES

- a. Con una mano (KATA TE JIME)
- b. Empujando con la mano (TSUKKOMI JIME)
- c. Con las piernas en triángulo (SANKAKU JIME)
- d. En cruz, manos opuestas (KATA JUJI JIME)
- e. En cruz, palmas hacia abajo (NAMI JUJI JIME)
- f. En cruz, palmas hacia arriba (GYAKU JUJI JIME)
- g. Con brazos desnudos (HADAKA JIME)
- h. Por deslizamiento de la solapa (OKURI ERI JIME)
- i. Estrangulación con defensa (KATAHA JIME)
- j. Con brazos desnudos con apoyo en cabeza (HADAKAHA JIME)
- k. Con las mangas (SODE GURUMA JIME)
- l. Con la pierna (ASHI GATAME JIME)

### 14. CONTROLES

- a. Muñeca
- b. Codo
- c. Hombro
- d. Cuello

### 15. INMOVILIZACIONES





## Federación Madrileña de Lucha



- a. Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- b. Inmovilización básica (KESA GATAME)
- c. Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)
- d. Inmovilización longitudinal (TATE SHIHO GATAME)
- e. Variantes de las anteriores (KUZURES)

### 16. DEFENSA PERSONAL

- a. Resolución ante agarres básicos
- b. Defensa desde el suelo
- c. Resolución frente ataques con piernas
- d. Resolución ante agarres por la espalda
- e. Presiones y pellizcos. Aplicación practica
- f. Kubotan
- g. Manejo de cuchillo
- h. Resolución ante agresiones con cuchillo
- i. Resolución ante estrangulaciones
- j. Resolución ante agresiones con armas contundentes
- k. Resolución ante amenaza con armas de fuego

### 17. SEGUNDA KATA DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA

## REQUISITOS PARA ACCEDER A PRIMER, SEGUNDO Y TERCER DAN DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA.

- PARA CINTURÓN NEGRO 1<sup>ER</sup> DAN DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA:
  - Existen diferentes vías (ver cuadro) para acceder a Cinturón Negro Primer Dan de Defensa Personal Femenina.
  - Estar dado/a de alta en una Federación Autonómica o española (se acreditará en el momento de la inscripción mediante fotocopia compulsada u original y copia).
  - Tener cumplidos los 16 años.
- PARA CINTURÓN NEGRO 2<sup>º</sup> DAN DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA
  - Ser Cinturón Negro 1er Dan [con DOS años de antigüedad como mínimo y dos licencias federativas consecutivas o tres alternas desde el Cinturón Negro 1º Dan].
- PARA CINTURÓN NEGRO 3<sup>ER</sup> DAN DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA
  - Ser Cinturón Negro 2º Dan [con TRES años de antigüedad como mínimo y tres licencias federativas consecutivas o cuatro alternas desde al Cinturón Negro 2º Dan].

## **PROGRAMA de Autoprotección Para la Mujer**





## Federación Madrileña de Lucha



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

- BLOQUE 1: MEDIDAS DE AUTOPROTECCION.
- BLOQUE 2: NORMATIVA Y LEGISLACION.
- BLOQUE 3: TECNICAS BASE: Posición preventiva, desplazamientos. Punto de presión.
- BLOQUE 4: CAIDAS; ESQUIVAS y CANALIZACIONES.
- BLOQUE 5: FORMAS DE GOLPEO (ATEMIS): Tren superior.
- BLOQUE 6: FORMAS DE GOLPEO (ATEMIS): Tren inferior.
- BLOQUE 7: LUXACIONES.
- BLOQUE 8: INMOVILIZACIONES Y ESTRANGULACIONES.
- BLOQUE 9: PROYECCIONES.
- BLOQUE 10: RESOLUCION ANTE AGARRES BASICOS.
- BLOQUE 11: MANEJO DE UTILES DE FORTUNA.
- BLOQUE 12: UTILIZACION DEL PARAGUAS.
- BLOQUE 13: DEFENSA/TECNICAS EN EL SUELO.
- BLOQUE 14: DEFENSA ANTE AGRESION CON ARMA CONTUNDENTE (palo).
- BLOQUE 15: RESOLUCION ANTE ATAQUE CON ARMA BLANCA (cuchillo).
- BLOQUE 16: RESOLUCION ANTE AMENAZA CON ARMA DE FUEGO (pistola).
- BLOQUE 17: KATAS.

