



TALLER DE DEFENSA PERSONAL MIXTO

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

La defensa personal para funcionarios(a), que consista en ofrecer un conjunto de técnicas orientadas a impedir o repeler una agresión. También se puede denominar autoprotección o seguridad personal, considerando la importancia de la prevención.



Objetivos específicos

- Autoproteger ante ataques. Aprender inmovilizaciones ante ataques, ya sean cuerpo a cuerpo o mediante un objeto contundente. Utilizar la energía del ataque del adversario para aplicar técnicas de evasión.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Modulo 1: Introducción A La Defensa Personal

- Conceptos básicos de defensa personal
- Importancia de la autoprotección
- Principios de prevención y seguridad

Modulo 2: Técnicas Básicas De Defensa

- Posiciones básicas de defensa de pie
- Posiciones básicas de defensa en el suelo
- Desplazamientos básicos y estabilidad
- Técnicas de golpeo con extremidades
- Técnicas de evasión y escape

Modulo 3: Defensa Contra Ataques Comunes

- Defensa contra agarres de muñeca
- Defensa contra agarres de cuerpo
- Defensa contra empujones
- Defensa contra estrangulaciones
- Defensa contra ataques con objetos

Modulo 4: Técnicas De Inmovilización

- Técnicas de control y sujeción
- Inmovilizaciones en pie
- Inmovilizaciones en el suelo
- Uso de puntos de presión
- Uso de palancas y torsiones

Modulo 5: Uso De La Energía Del Adversario

- Principios de redirección de energía
- Aprovechamiento de la fuerza del contrario
- Técnicas de desvío y control
- Aplicación en situaciones reales
- Ejercicios prácticos

Modulo 6: Técnicas De Caída Y Recuperación

- Caídas hacia delante con seguridad
- Caídas laterales con seguridad
- Caídas hacia atrás con seguridad
- Caídas con giro
- Técnicas de recuperación rápida

Modulo 7: Estrategias De Prevención Y Seguridad

- Análisis de situaciones de riesgo
- Reconocimiento de señales de peligro
- Planificación de rutas seguras
- Uso de elementos del entorno
- Recursos contra la violencia

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl