

## AUTODEFENSA. 30 HORAS

### OBJETIVOS

Curso dirigido a personas que quieran adquirir técnicas antiagresión, formas de soltarse, utilización de puntos de neutralización.

### CONTENIDO

- Salidas de todo tipo de agarres.
- Técnicas en el suelo para evadirnos y/o inmovilizar al agresor.
- Luxaciones articulares. Preferentemente, las interfalángicas.
- Defensa con armas naturales y ocasionales.
- Sistema de golpeo con el codo, de rodilla, con la mano semiabierta o de canto...
- Un programa de adiestramiento que sirva para mantener la destreza motora fina cuando te enfrentes con situaciones reales.