

DEFENSA PERSONAL



área
actividades
físicas

DISERTANTES
Sensei Eduardo Novak
y profesionales invitados

W1	Unidad Técnica. Sistema Técnico Ofensivo Básico I (Directos, Cruzados, Circulares, Mano, Pierna, Codo, Rodilla). Sistema Técnico Defensivo Básico I (Intercepción, Ventilador, Bloqueante). Sistema Combinado I. Desplazamientos, Movilidad. Combate 1x1.	17 DE MARZO
W2	Caidas, Volteos, Contravolteos, Defensa Personal contra Golpes de Puño. Defensa Personal contra Patadas. Llaves, Palancas, Inmovilizaciones. Combates 1x1.	21 DE ABRIL
W3	Defensa Personal contra Agarres. Centros Nerviosos. Presiones. Golpes de Disminución. Llaves, Palancas e Inmovilizaciones II. Combates 1x1.	19 DE MAYO
W4	Defensa Personal contra Armas I. Defensa Personal contra Situaciones Especiales. Entrenamiento funcional para Defensa Personal. Sistema Ofensivo Básico II. Combates 1x1.	09 DE JUNIO
W5	Técnicas de Control y Conducción. Defensa Personal contra Armas II. Defensa Libre contra Golpes de Puño. Defensa Personal Libre contra Patadas. Ejercicios Complementarios. Combates 1x1.	21 DE JULIO
W6	Caidas, Volteos II. Suelo I. Defensas Libres contra Agarres. Técnicas contra 2 personas. Combates 1x1.	11 DE AGOS.
W7	30 CONGRESO INTERNACIONAL	08-09 DE SEP.
W8	Preparación Física I. Tácticas (Anticipo, Presión, ContraAtaque, Circular, Lineal, Centro). Combates Tácticos.	27 DE OCT.
W9	Preparación Física II. Contratácticas. Combates tácticos.	10 DE NOV.
W10	Repaso General. Metodologías de Entrenamiento. Examen.	15 DE DIC.

MODALIDAD

Presencial cursando
1 Sábado por mes.

HORARIO

De 9 a 13 hs. y
de 14 a 18 hs.

COSTO

\$ 150 por módulo abonando
el año completo.
\$180 módulo individual.
Si abonás los 10 módulos juntos: \$ 1200.
(tarjeta o efectivo)