

UNIDAD DIDÁCTICA DE DEFENSA PERSONAL --- STOP BULLYNG

La unidad didáctica de defensa personal está enmarcada en los llamados (DEPORTES DE ADVERSARIO)

1-CONCEPTO DE DEFENSA PERSONAL La defensa personal es un sistema de recursos orientados hacia la autoprotección ante una agresión externa, pudiendo ser estos innatos o adquiridos, y pudiendo reflejar un amplio espectro de posibilidades tanto técnicas (a manos vacías o con utensilios), tácticas, estratégicas, o cualquier otro procedimiento que nos permita conseguir alcanzar el fin propuesto y tanto en el ámbito físico como emocional.

2- TIPOS DE DEFENSA PERSONAL: policial, femenina, escolar, policial, militar...



3- ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE LA DEFENSA PERSONAL? _es un contenido que, en el hipotético y desafortunado caso de vivir un episodio de agresión, puede ser de utilidad no sólo por el aprendizaje técnico que se adquiere sino también por la insistencia de las técnicas de autodefensa en actuar con la mayor tranquilidad y calma posible, y siempre con el objetivo de impedir que se hiera sin herir.

4-CÓDIGO MORAL (Seijun) BULLYNG

- QUE NUNCA TE HAGAN DAÑO – Relacionado con la Autodefensa.

Con la asertividad, defender tus derechos, tenemos derecho a no ser dañados ni física, ni moralmente

– NUNCA HAGAS DAÑO – Relacionado con el Autocontrol Referido a la proporcionalidad, que la respuesta sea proporcional al ataque, que los medios para evitar la agresión no excedan en modo alguno al nivel de agresión. Evitar la violencia en todas sus formas. La no violencia como estilo de vida

– NUNCA TE HAGAS DAÑO - Relacionado con el Autoconocimiento También con la salud, física y mental. Física, como el autocontrol, el control del entrenamiento y lesiones, el reposo, en comidas, bebidas, hábitos como tabaquismo o drogas, descanso, sueño, ocio, diversión etc. Y mentales como la autoestima, el autoconcepto, obsesiones.



3- ¿QUÉ ES LA AGRESIÓN? se define como el comportamiento que intenta hacer daño u ofender a alguien, ya sea mediante insultos o comentarios hirientes o bien físicamente, a través de golpes, violaciones, lesiones, etc. La palabra clave para definir la agresión es, por tanto, la intención de dañar.

4-TÉCNICAS Y NOMENCLATURA DE LA DEFENSA PERSONAL.

El **karate-do** (空手道 *karatedō*², ‘el camino de la mano vacía’)¹ kara(vacía) te(mano) -manos vacías- y do(filosofía de vida),es un arte marcial tradicional de las islas Ryūkyū pertenecientes hoy día al Japón, las que actualmente se conocen como la prefectura de Okinawa.



-¿Nuevo aprendizaje de un idioma?

Numeración en japonés

1	一	ichi
2	二	ni/ji
3	三	san
4	四	yon/shi
5	五	go
6	六	roku
7	七	nana/shichi
8	八	hachi
9	九	kyū/ku
10	十	jū

UNIDAD DIDÁCTICA DE DEFENSA PERSONAL --- STOP BULLYNG

11	十一	jū ichi	10+1
12	十二	jū ni	10+2
13	十三	jū san	10+3
14	十四	jū yon	10+4
15	十五	jū go	10+5
16	十六	jū roku	10+6
17	十七	jū nana	10+7
18	十八	jū hachi	10+8
19	十九	jū kyū	10+9

-¿Qué significa REI?

Saludo.

- ¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo? El saludo (REI) se hace por cortesía, para demostrar respeto, humildad y gentileza.

-¿Qué significa ZANSIN?

Alerta continua.

-¿Qué es KIAI?

La liberación de la energía interna mediante un grito.

NOMENCLATURA BÁSICA.

- DACHI (POSICION)
- UKE (DEFENSA)
- TSUKI(GOLPE DIRECTO)
- KERI o GERI (PATADA)
- UCHI (INDIRECTO)
- WAZA(TECNICA)
- MAE (DE FRENTE)
- MAWASCHI (CIRCULAR)
- YOKO (LATERAL)
- USHIRO (ATRÁS)

ALTURAS O NIVELES PARA GOLPEAR:

- JODAN: nivel alto (cabeza)
- CHUDAN: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho, hombros).
- GEDAN: nivel bajo (desde la cintura a los pies)
-

-Kata o forma *Kata* significa "forma". A nivel básico, se toma como una sucesión de técnicas de defensa y ataque enlazadas y coordinadas contra uno o varios enemigos imaginarios. . Deben ser decodificados, interpretados, practicados y aplicados mediante la práctica del bunkai.

-TRABAJO DE HAZUSHI KATA (ESCAPES).

-TRABAJO DE ESQUIVAS (TAI- SABAKI-KATA)

-TRABAJO DE LUXACIONES (KANSETSU-KAZA)

-TRABAJOS DE DE ATEMI (Golpes)

-TRABAJOS DE UKEMI -KATA (CAÍDAS)