



# **Código ético**

## **Curso de aplicaciones**

### **articulares**



# CURSO DE APLICACIONES ARTICULARES (TORSIONES CONTROLADAS Y LUXACIONES) EN LA DEFENSA PERSONAL. DESDE UN ENFOQUE RELISTA

Este curso se enfoca en enseñar las aplicaciones prácticas y realistas de las luxaciones en situaciones de defensa personal, dejando de lado los enfoques coreográficos y enfatizando la efectividad en contextos reales.

El enfoque realista de las luxaciones en una agresión se centra en su aplicación práctica en situaciones reales, dejando de lado la estética o la complejidad innecesaria. Se priorizan técnicas simples y directas que puedan ejecutarse bajo presión, adaptadas a las condiciones impredecibles de un enfrentamiento real.

La AFIA busca fomentar y dar a conocer su enfoque de defensa personal mediante estos cursos introductorios, permitiendo que los practicantes se inicien y, si lo desean, continúen su aprendizaje a través de una formación continuada que consolide y amplía sus habilidades.

Para el Curso de Iniciación, considerando el temario detallado, se recomienda una duración de 8 horas. Esta distribución permite cubrir tanto la teoría como la práctica de cada módulo de forma efectiva y permite una asimilación adecuada para los participantes.

## CURSO TEÓRICO

**Módulo 1:** Introducción a las Luxaciones en Defensa Personal

**Módulo 2:** Condiciones para la Efectividad de las Luxaciones en Situaciones Reales

**Módulo 3:** Técnicas Fundamentales de Luxación en Defensa Personal

**Módulo 4:** Principios de Seguridad y Control en la Ejecución de Luxaciones

**Módulo 5:** Limitaciones y Alternativas a las Luxaciones

**Módulo 6:** Práctica de Luxaciones en Escenarios Realistas

## **Módulo 7: Evaluación Final y Retroalimentación**

Con esta distribución, el curso podría realizarse en un fin de semana, de mañana y tarde o repartirse en dos fines de semana (2 sábado por la mañana en dos sesiones matinales de 4 horas permitiendo un buen equilibrio entre teoría y práctica, además de tiempo para la retroalimentación personalizada.

**Duración**  8 horas

**Todos los niveles** 

**Lección y contenido**   7 Módulos teórico-prácticos

**Cuestionario**   a la finalización del curso, para análisis post-operativo

**Estudiantes**   un mínimo de 6 estudiantes.

**Precio por persona** 30 euros

## **CURSO PRÁCTICO**

### **Módulo 1: Introducción a las Luxaciones en Defensa Personal**

#### **1.1 Concepto y Tipos de Luxaciones**

- Definición de luxación y sus tipos básicos.
- Diferencia entre luxaciones en un contexto marcial y un contexto de defensa personal realista.

#### **1.2 Bases Biomecánicas de las Luxaciones**

- Principios biomecánicos y su relación con la efectividad de las luxaciones.
- Conocimiento básico de la anatomía de las articulaciones.

#### **1.3 Realismo en la Aplicación de Luxaciones**

- Enfoque realista versus tradicional en el uso de luxaciones.
- Limitaciones y ventajas de aplicar luxaciones en una situación de riesgo.

## **Módulo 2: Condiciones para la Efectividad de las Luxaciones en Situaciones Reales**

### **2.1 Análisis de Escenarios y Contextos**

- Situaciones en las que una luxación puede ser efectiva.
- Evaluación de riesgos y factores de entorno que afectan la ejecución.

### **2.2 Factores que Condicionan la Eficiencia de las Luxaciones**

- Tamaño, fuerza y resistencia del oponente.
- Análisis de los factores de tiempo, presión y riesgo en una situación de defensa.

## **Módulo 3: Técnicas Fundamentales de Luxación en Defensa Personal**

### **3.1 Luxación de Muñeca**

- Técnicas básicas y aplicación práctica.
- Ajustes en el ángulo y la presión para maximizar la efectividad.

### **3.2 Luxación de Codo**

- Aplicación práctica en situaciones de control y neutralización.
- Ventajas y limitaciones en escenarios de corta distancia.

### **3.3 Luxación de Hombro**

- Técnica y aplicación en defensa personal realista.
- Evaluación de situaciones para aplicar luxaciones de hombro de forma segura.

## **Módulo 4: Principios de Seguridad y Control en la Ejecución de Luxaciones**

### **4.1 Control del Oponente**

- Técnicas para aplicar el control sin causar daño innecesario.

- Uso de la luxación para ganar tiempo y espacio en defensa personal.

## **4.2 Precauciones para Evitar Lesiones Propias y del Oponente**

- Medidas de seguridad en la práctica y aplicación de las luxaciones.
- Cómo asegurar el control sin comprometer la propia estabilidad y seguridad.

## **Módulo 5: Limitaciones y Alternativas a las Luxaciones**

### **5.1 Cuando Evitar las Luxaciones**

- Situaciones en las que las luxaciones no son recomendables o seguras.
- Alternativas prácticas en caso de no poder aplicar una luxación.

### **5.2 Técnicas Complementarias**

- Técnicas de escape y control sin uso de luxación.
- Alternativas de presión y control ante resistencia.

## **Módulo 6: Práctica de Luxaciones en Escenarios Realistas**

### **6.1 Entrenamiento Práctico Controlado**

- Práctica de las luxaciones aprendidas en entornos controlados.
- Simulación de escenarios realistas y ajustes en la ejecución.

### **6.2 Simulaciones de Defensa Personal en Movimiento**

- Práctica de luxaciones en movimiento y bajo presión.
- Adaptación de las técnicas a situaciones dinámicas.

## **Módulo 7: Evaluación Final y Retroalimentación**

### **7.1 Práctica Guiada con Retroalimentación Individual**

- Ejecución de técnicas con feedback personalizado.
- Análisis áreas de mejora.

El término **feedback** se refiere a la retroalimentación que se da o se recibe sobre el desempeño, comportamiento o resultado de una acción, con el objetivo de mejorar, corregir o ajustar futuros

desempeños. En un contexto educativo o formativo, el feedback implica ofrecer observaciones constructivas, positivas o correctivas, sobre el desempeño de una persona, ayudándole a entender en qué ha acertado y en qué aspectos puede mejorar.

El **feedback** es esencial en procesos de aprendizaje y desarrollo, ya que proporciona información valiosa para el crecimiento y el ajuste de habilidades y comportamientos.

## **7.2 Evaluación de Estrategias de Defensa con Luxaciones**

- Evaluación práctica en situaciones simuladas.
- coloquio final sobre la aplicabilidad de las luxaciones en defensa personal.

***Jose Vicente Chaquet Aznar***

***Presidente y director técnico AFIA***