



## **PROGRAMA CURSO DE GOSHIN- DEF. PERSONAL PROFESIONAL INTEGRAL DPPI 2013-14**

- 1ª Jornada: sábado 9 de noviembre de 2013
- 2ª Jornada: sábado 14 de diciembre de 2013
- 3ª Jornada: sábado 15 de febrero de 2014
- 4ª Jornada: sábado 5 de abril de 2014
- 5ª Jornada: sábado 3 de mayo de 2014

LUGAR: Gimnasio Shi-ner-kan C/ Pedreguer,13 bajo  
46006 Valencia [www.shinerkan.com](http://www.shinerkan.com)

HORARIO MAÑANA DE 10 A 13 H. Y TARDE DE 16 A 19 H.

### **1º Jornada: 9 nov 2013**

#### TECNICAS DE CAIDA:

- En plancha frontales, laterales y hacia atrás.
- En rodamiento frontales y hacia atrás.
- En rodamiento con amortiguación.

#### TRABAJO EN SUELO:

- Derribos del adversario desde el suelo con pinzas.
- Control en el suelo tumbado supino y prono.

#### TECNICAS DE PROYECCIÓN:

- De brazos, cadera y pierna.
- De palanca y mixtas.

#### TECNICAS DE LUXACIÓN DE MUÑECA:

- Por extensión, por torsión y por presión.

REPASO PROGRAMA GOSHIN D.P.P.I. DE 5º A 4º KYU.

SPONSOR:





## 2º Jornada: 14 dic 2013

### TECNICAS DE CAIDAS:

En rodamiento frontal, lateral y hacia atrás  
Individual y por parejas.

### TRABAJO DE SUELO:

Controles básicos los dos en suelo.  
Volteos boca arriba y boca abajo para controlar, luxar y/o estrangular.

### TECNICAS DE PROYECCIÓN:

De brazo, pierna y cadera por agarres y abrazos en todas direcciones.  
Técnicas de sacrificio (utilizando todo el cuerpo y su peso).

### TECNICAS DE LUXACIÓN DE CODO Y HOMBRO:

Por torsión, extensión y presión.  
Controles los dos en pie y conducciones.

## REPASO DEL PROGRAMA DE GOSHIN D.P.P.I. DE 3º Y 2º KYU

## 3º Jornada: 15 Feb 2014

### TECNICAS DE CAIDA:

Frontales y laterales cogiendo objetos (arma blanca y bastón).

### TECNICAS DE GOLPEO:

Utilizando todo el cuerpo como arma, antebrazos, hombros, cadera, etc.  
Puntos vulnerables, forma de golpearlos y presiones.

### TECNICAS DE PROYECCION Y DERRIBO:

De brazo, pierna y cadera ante todo tipo de ataques.  
Técnicas de sacrificio y volteo en todas direcciones.

### TECNICAS DE EXTRANGULACIÓN:

Sanguíneas, aéreas y mixtas.  
Por detrás del adversario y laterales.

## REPASO DEL PROGRAMA DE GOSHIN D.P.P.I. HASTA 1º DAN

SPONSOR:





### 4ª Jornada: 5 abr 2014

#### CAIDAS:

Repaso de todas las anteriores.  
Por parejas con respuestas por proyección, golpeo y/o luxación.

#### BASTON POLICIAL:

Ataques con bastón en todas direcciones  
Diferentes formas de empuñar y manejo.  
Desarme y reducción.  
Utilización del bastón para bloquear, esquivar y golpear.

#### TECNICAS DE PROYECCIÓN:

Con y contra ataques con bastón.  
Barridos y enganches.

#### TECNICAS DE LUXACION Y EXTRANGULACION CON BASTÓN REDUCCIONES Y CONDUCCIONES

#### **REPASO Y EXTRUCTURA DE EXAMEN DE 1º DAN**

### 5ª Jornada: 3 may 2014

#### TECNICAS DE CAIDAS.

Repaso todas individual y por parejas.  
Cogiendo arma blanca del suelo individual y por parejas.  
Aprovechando empujones e intentos de derribo.

#### ARMAS BLANCAS:

Diferentes tipos de armas y su empuñadura.  
Formas de cortar y pinchar, hoja adelante y hoja atrás.  
Respuesta ante ataques a corta y larga distancia.  
Respuesta ante amenaza en todas direcciones.

#### TRABAJO DE SUELO:

Reducciones y controles del adversario boca arriba y boca abajo.

Volteos para reducir y engrilletar.  
Utilización de las esposas, lazos y bridas.

#### **REPASO Y EXTRUCTURA DE EXAMEN DE 2º y 3º dan**

SPONSOR:

