



# Bootcamp

DEFENSA PERSONAL



5585570394



[mddelvalle@renzogracie.mx](mailto:mddelvalle@renzogracie.mx)



[renzogracie.mx](http://renzogracie.mx)



Adolfo Prieto 1439, Planta Alta, Del Valle



# Nosotros

MD Self Defense Academy – Renzo Gracie Del Valle es un estudio de Jiu Jitsu Brasileño, Muay Thai Kickboxing, Artes Marciales Mixtas y Defensa Personal. El estudio nació el 3 de enero de 2022, marcando un antes y un después en la experiencia de estas disciplinas en nuestro país, siendo el primer estudio premium enfocado en estas artes marciales.

## Nuestros Maestros

### Jaasai Vallejo



Nuestro head coach y Kru Jaasai Vallejo comenzó a practicar Muay Thai a los 19 años. Desde entonces, se ha dedicado de tiempo completo a la enseñanza de artes marciales, especializándose en defensa personal y obteniendo reconocimientos de diversas organizaciones, tanto deportivas como de seguridad.



### Bequer Ruíz

Cinta café en Jiu Jitsu Brasileño, ha sido un destacado competidor en la disciplina y se ha dedicado a tiempo completo a esta actividad durante más de 8 años.

# Cursos de Defensa Personal



## Objetivo

Otorgaré al alumno las bases teóricas y prácticas para salvaguardar su integridad física y moral en posibles situaciones de riesgo o atentado.



## Dirigido a

El programa está dirigido a cualquier persona que busque obtener o acrecentar habilidades marciales, psicológicas y de protección personal en el ámbito de la defensa personal.



## Beneficios del Curso

- Introducción a artes marciales de golpeo, derribo y sumisión.
- Desarrollo de la seguridad personal en situaciones adversas que involucren el uso de fuerza física.
- Adquisición de habilidades de defensa personal, fuerza y resistencia física.
- Aprendizaje en el control del estrés y la ansiedad durante situaciones de peligro.
- Integración en una actividad útil y divertida.

# Detalles de los cursos



## Horario

1.5 horas  
Sábados  
11am a 12:30pm



## Duración

14 semanas  
21 horas totales  
5 de octubre



# Temario-Bootcamp

## Módulo 1: Psicología de la lucha y gestión del estrés (3 horas)

- Fundamentos y habilidades de comunicación para la resolución de problemas en lucha
- Control emocional en situaciones de lucha
- Toma de decisiones rápidas en situaciones de lucha

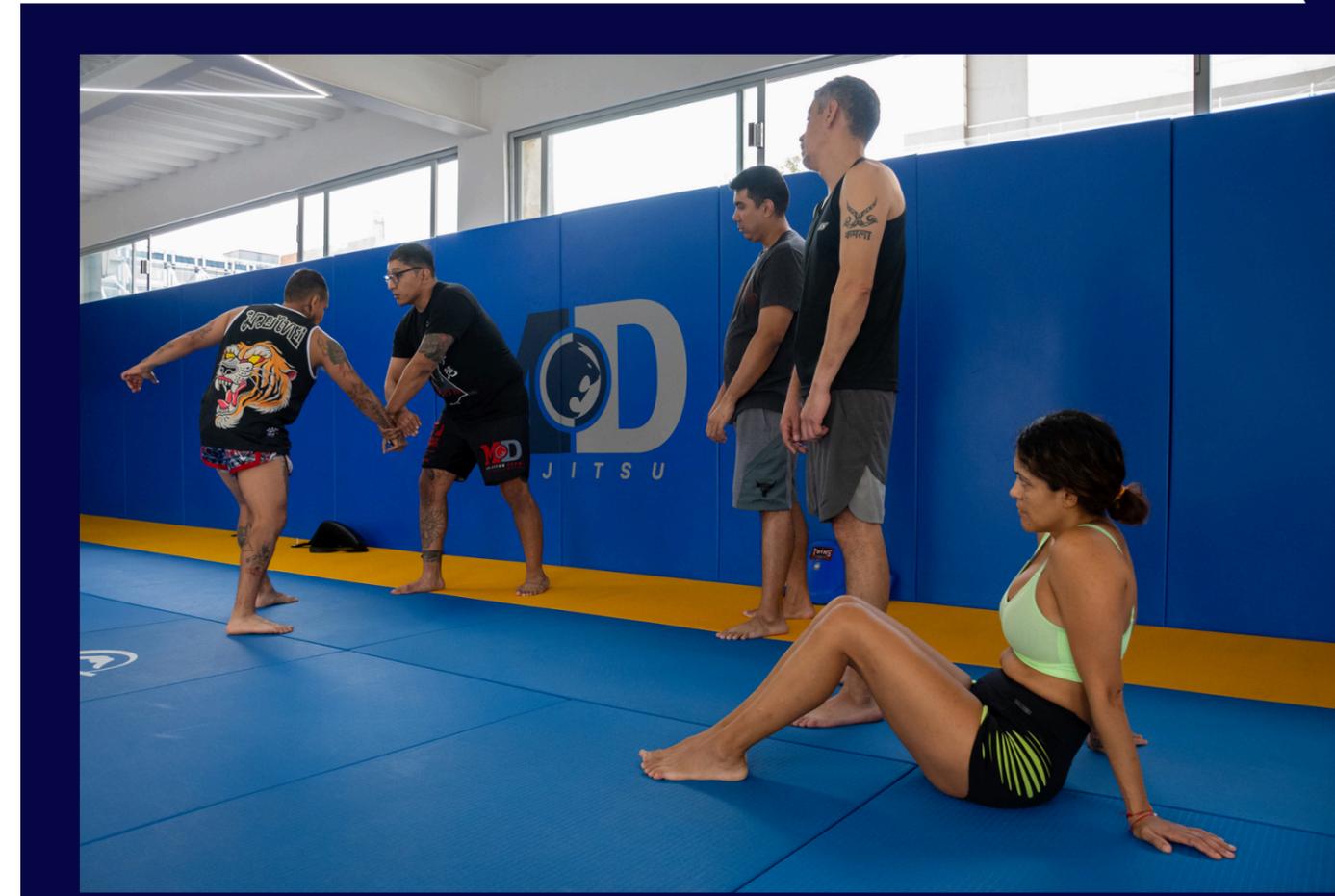




# Temario-Bootcamp

## Módulo 2: Cuerpo a cuerpo: Técnicas de combate de pie y en piso (6 horas)

- Fundamentos del combate de pie
- Técnicas de puño
- Técnicas de patada
- Técnicas de rodilla y codo
- Fundamentos del combate de piso
- Caídas y rodadas seguras
- Técnicas de defensa contra agarres frontales y traseros
- Técnicas de defensa contra agarres de ropa
- Técnicas de defensa contra agarres de muñeca
- Técnicas de defensa contra puños y patadas
- Técnicas de proyección
- Técnicas de inmovilización y estrangulamiento
- Técnicas de defensa personal en suelo

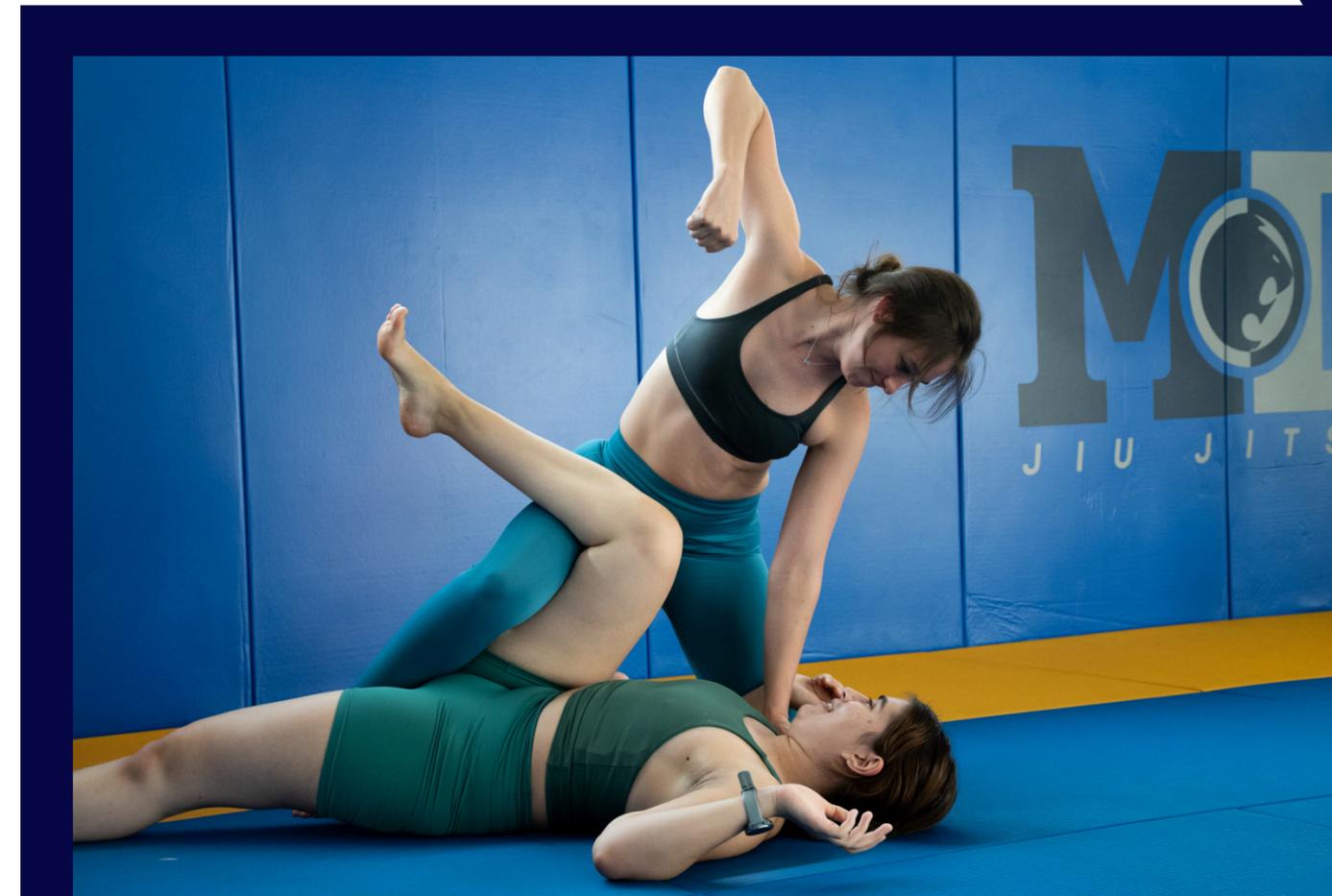




# Temario-Bootcamp

## Módulo 3: Entrenamiento Funcional para la Defensa Personal (4.5 horas)

- Movilidad
- Fuerza
- Resistencia
- Entrenamiento de reacción





# Temario-Bootcamp

## Módulo 4: Uso de objetos (6 horas)

- Técnicas de defensa personal con armas improvisadas
- Técnicas de desarme de armas blancas
- Técnicas de defensa personal en espacios cerrados
- Escenarios de entrenamiento para situaciones de alto riesgo
- Defensa personal en situaciones de amenaza múltiple

### Evaluación Final (1.5 horas)





**iGRACIAS!**



[RENZOGRACIE.MX](http://RENZOGRACIE.MX)