

TALLER DE AUTODEFENSA PERSONAL PARA ALUMNADO

Inspirado en la ponencia de María Cabas. Más información en su página web e Instagram: **Defiende.t** . También en Youtube

Técnicas:

1. Postura corporal: ocupar espacio
https://www.instagram.com/reel/DMN_82Is6HZ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
2. Abrir piernas para buscar postura estable.
3. Marcar distancia.
4. No dar la espalda.
5. No arrinconarnos.
6. Juegos de calentamiento:
 - a. Intentar tocar la cara sin ser tocado.
 - b. Agarrar de una mano y arrastrar hacia el otro lado del aula.
7. Técnicas concretas: deshacerse de agarres:
 - a. Muñecas: buscar el punto más débil y hacer todo tipo de palancas.
https://www.instagram.com/reel/DPN_gHuCHtU/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
 - b. Agarres de cuello:
 - i. Bajar barbilla y subir hombros.
https://www.instagram.com/reel/DGvZrUfsPPv/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
 - ii.
 - iii. Ante cogida de cuello con las dos manos: soltar con las dos manos, de arriba abajo.
 - iv. Ante cogida de cuello contra la pared: utilizar brazo/codo que está más alejado de la salida.
https://www.instagram.com/reel/DOlzvBZCjs7/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
 - c. Aprender a caer sin hacerse daño.
 - i. Proteger manos, brazos y rostro.
 - ii. Caída hacia delante: girar torso para poder caer rodando.
 - iii. Caída hacia atrás: levantar las piernas para evitar que la cabeza toque el suelo.
 - d. Agresor en pie y agredido@ en el suelo: rotar con una pierna levantada, pivotando con la otra pierna.
 - e. Postura de suelo con agarre al cuello.
 - i. Agresor entre las piernas: poner piernas sobre los hombros del agresor para echar hacia atrás.
https://www.instagram.com/reel/DDzdrskMuDN/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

- ii. Agresor sobre la cintura: sujetar las manos del agresor para que pierda el punto de apoyo; levantar y girar cadera, y lanzarlo hacia el suelo.
https://www.instagram.com/reel/DNnUg9gonj2/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA=
≡

8. Otros

- a. Aplicaciones de geolocalización
- b. Llaveros con alarma
- c. Gas pimienta: para mayores de 18 años.

9. Cómo llevarlo al alumnado:

- a. 2 sesiones para enseñanza de las técnicas
- b. 1 sesión simulada, expresión corporal. Técnicas aplicadas. Role play
- c. Calentamiento con juegos.

10. Alumnado diana:

- a. 1º ESO - expresión corporal
- b. 2º ESO - lucha**

