

The logo of the Federación Española de Lucha Libre is a circular emblem. At the top is a crown with a cross on top. Below the crown is a shield with a red and white diagonal stripe. The shield is surrounded by a laurel wreath. The text 'FEDERACION ESPAÑOLA DE LUCHA' is written in a semi-circle around the bottom of the wreath. The word 'LIBRE' is written in large, blue, stylized letters across the center of the shield.

**PROGRAMA
DE HABILITACION FEDERATIVA PARA EL
USO DEPORTIVO DEL BASTON POLICIAL
EXTENSIBLE**



1. JUSTIFICACIÓN DE LA HABILITACION

Con el fin de dotar a los federados del bastón policial extensible, como medio deportivo necesario para la realización de formación y competiciones, La Comisión de Defensa Personal Policial de la Federación Española de Lucha, ha diseñado esta acción formativa con el fin de que los practicantes de esta actividad, puedan utilizar en el ámbito deportivo un BASTON POLICIAL EXTENSIBLE.

2.-OBJETIVO GENERAL.

Aprender la correcta utilización del bastón policial extensible evitando las lesiones deportivas

3.-OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Adquisición de habilidades para la aplicación del bastón policial extensible en neutralizaciones.
- Asimilación de técnicas encaminadas a inmovilizar, controlar y conducir a un Uke sin grilletes.
- Adquisición de habilidades para la realización de controles, inmovilizaciones, conducciones, proyecciones, resolución de resistencias pasivas, con el bastón policial extensible
- Creación de hábitos de entrenamiento con el bastón policial extensible

4.- DESTINATARIOS

Federados de las distintas Comunidades Autónomas en esta especialidad

5.- LUGAR DE DESARROLLO

Se utilizará una sala con tapiz de lucha

6.- DURACION

La habilitación tendrá una duración de 6 horas

7.- PROFESORADO

Los contenidos contemplados en el programa, serán impartidos por Entrenadores de Bastón Policial Extensible, colegiados

8.- METODOLOGIA

Se simultaneará la utilización de métodos teóricos, expositivos y activos, con métodos de carácter práctico, en base a la creación de destrezas en el manejo del Bastón Policial Extensible.

9.- INDUMENTARIA

Indumentaria de Defensa Personal Policial

10.- CONTENIDOS

ASPECTOS JURÍDICOS DEL BASTÓN POLICIAL EXTENSIBLE

- Marco jurídico normativo.

MANEJO DEL BASTÓN POLICIAL EXTENSIBLE

- Mantenimiento.
- Forma de empuñar el bastón policial extensible.
- Desenfunde.
- Apertura y cierre.
- Porte y uso del bastón policial extensible.
- Posición de seguridad y de peligro.
- Ejercicios educativos de habilidad.
- Técnicas de reducción y control.
- Técnicas de conducción.
- Técnicas ante intento de sustracción del Bastón Policial Extensible.
- Resolución ante agarres.
- Resolución ante agresiones con armas contundentes.
- Resolución ante agresiones con armas cortantes/punzantes.

11.- EVALUACIÓN

Durante el desarrollo de las jornadas, el alumnado será evaluado de forma continua por el profesorado, al objeto de comprobar la progresión del aprendizaje.

12.- RECONOCIMIENTO DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA

Los alumnos asistentes a la jornada, tras la superación de esta, se dará el carnet establecido por cada Federación Autonómica o Federación Española de Lucha acorde a la normativa vigente en cada Comunidad Autónoma

CRONOGRAMA DE SEIS HORAS

Teoría: Normativa vigente sobre la utilización, compra y venta de Bastones Policiales Extensibles

Explicar el funcionamiento del Bastón Policial Extensible

- APERTURA DEL BASTON POLICIAL EXTENSIBLE
- CIERRE DEL BASTON POLICIAL EXTENSIBLE

PORTE DEL BASTON POLICIAL EXTENSIBLE

Formas de empuñar el bastón extensible:

- Empuñamiento largo
- Empuñamiento corto
- Empuñamiento doble
- Empuñamiento medio

Desenfunde: cerrado punta abajo y punta arriba, cruzado, direccional, (izquierda y derecha)

Movimientos básicos educativos y de habilidad.

a. EJERCICIOS DE HABILIDAD

b. MOVIMIENTOS BÁSICOS PASOS

- 1) **M 1 - EMPUÑAMIENTO LARGO**
- 2) **M 2 - EMPUÑAMIENTO CORTO**
- 3) **M 3 - CERRADO LARGO**
- 4) **M 4- CERRADO CORTO**

- 5) **M 5 - EMPUÑAMIENTO DOBLE PARA ATEMI DE DISTRACCIÓN**
 - 1) **CON PUNTA**

2) CON TALON

Técnicas de control y reducción:

Puntos de presión en partes de nuestro cuerpo: tibia, tobillo, antebrazo, codo, dedo, nudillo. Fijación en el suelo control al codo, muñeca, tobillo.

Explicar primera técnica base de reducción y control, desglosando la transición

1. **REDUCCION POR EL CODO.** - Atemi de distracción en boca estómago, ir a brazo cruzado y realizar una pinza entre bastón y mano libre por encima del codo de Uke, llevar al suelo, engrilletar con bastón, levantar con bastón y realizar conducción.
2. **CONDUCCION POR LA MUÑECA.** - Siempre empezar con Atemi de distracción: empuñamiento doble, atemi en boca del estómago con punta de la defensa oculta en nuestra mano izquierda. Se realiza un control de la muñeca izquierda de Uke para realizar una conducción básica y reducción al suelo.
3. **CONDUCCION POR EL BRAZO** derecho de Uke .se puede empezar con Atemi de distracción: empuñamiento doble, atemi de distracción en boca del estómago con punta de la defensa oculta en nuestra mano izquierda, o directamente, empuñamiento largo con mano derecha, introduciéndola bajo brazo derecho de Uke en su parte interna a la altura del codo y Tras meterlo bajo nuestro brazo izquierdo, realizamos una conducción quedando nuestra mano del arma libre y posible reducción al suelo.

Desglosar todas las partes de la primera técnica base y ver las distintas finalizaciones.

Técnicas de conducción:

- En “violín”, controlando el hombro
- Conducción con extensible cerrada “presionando dorso de la mano” (Gokio).

Repeticiones para automatizar movimientos**Resolución ante agarre del Bastón Policial Extensible****Resolución ante agarres:**

- Agarre a muñeca no armada. -
 - Proyección por el cuello
 - Reducción por el codo (BPE al codo)
- Agarre muñeca armada.
 - Nikyo
 - Suelta y reducción por el codo o conducción en violín
- Agarre a un compañero.
 - Reducción por el Radio
- Agarre doble a solapa.
 - Reducción por el Radio
 - Reducción por el Cubito

Resolución ante agresiones con armas contundentes:c. **Procedimiento 1.- ANTE ATAQUE DIRECTO A CABEZA**

- 1) E. LARGO – GOLPEO PUNTA A MANO
- 2) E. CORTO – CUELLO - UKI GOSHI

b. **Procedimiento 2. ATAQUE DE REVÉS**

- 1) E. LARGO – GOLPEO PUNTA EN MANO

Resolución ante agresiones con armas cortantes/punzantes: valoración de amenaza, recordar que existen protocolos con escudos para agresores muy violentos. Recordar zonas prohibidas de golpeo.

- Procedimiento 1.- ATAQUE DIRECTO. - Esquiva por el exterior con empuñamiento largo, golpeo mano y Kote Gaeshi
- Procedimiento 2.- Ataque descendente. - Como anterior con esquiva o con empuñamiento doble, bloqueo y Ude Garami
- Procedimiento 3.- Con empuñamiento doble, Bloqueo por el exterior y Siho Nage

Resistencias Pasivas:

1. sujeto sentado en el suelo, **RP1** - AL RADIO DESDE ATRÁS, FIJANDO LA MANO DE UKE
2. sujeto tumbado en el suelo cúbito prono con las manos pegadas al pecho. Introduciendo punta por el codo y conducción por el brazo

REPASO FINAL

La última media hora se realizará una evaluación con no más de tres ejemplos a toda la clase para que puedan comprobar que los conocimientos adquiridos son útiles y funcionales, que tienen la capacidad para resolver cualquier situación utilizando el bastón policial extensible.

1º Resolución ante resistencia pasiva sujeto sentado en el suelo. Técnicas completas hasta conducción.

2º Resolución con la conducción más rápida y efectiva: Técnicas completas hasta conducción

3º Resolución ante una agresión o un agarre: Técnicas completas hasta conducción