

PROGRAMA DE CINTURON VERDE DE BASTON POLICIAL EXTENSIBLE

1. EL BASTON POLICIAL EXTENSIBLE

- a. DESCRIPCION
- b. TIPOS
- c. UBICACION EN DEFENSA PERSONAL POLICIAL
- d. UBICACION EN LA OPERATIVA POLICIAL
- e. EMPUÑAMIENTO. - ABIERTO/CERRADO
- f. EXTRACCION. - ABIERTO/CERRADO
- g. APERTURA Y CIERRE

2. TECNICAS DE BASE. - Todos los movimientos se realizarán con el BPE extendido y cerrado

a. POSICIONES FUNDAMENTALES

- 1) **ABIERTO**
- 2) **CERRADO**

b. EJERCICIOS DE HABILIDAD

c. MOVIMIENTOS BASICOS

- 1) **M 1- EMPUÑAMIENTO LARGO**
 - 1) MOVIMIENTOS ALTOS
 - 2) MOVIMIENTOS MEDIOS
 - 3) MOVIMIENTOS BAJOS
- 2) **M 2- EMPUÑAMIENTO CORTO**
 - 1) MOVIMIENTOS MEDIOS
 - 2) MOVIMIENTOS ASCENDENTES
 - 3) MOVIMIENTOS DESCENDENTES

d. CONTROLES EN EL SUELO

- 1) **CS1-**
- 2) **CS2-**

e. REDUCCIONES

- 1) **R1.-**

2) R2-

3) R3-

3. PRACTICA POLICIAL

a. DETENCIONES

1) D1.

2) D2.

PRIMER GRUPO DE LA KATA DE BASTON POLICIAL EXTENSIBLE

