



***Programa Completo  
Nivel / Cinturón Amarillo***

***Defensa Personal - Krav Maga  
[www.aprendedefensapersonal.com](http://www.aprendedefensapersonal.com)***

## INDICE



1. IÑAKI SAN PEDRO
2. KRAV MAGA
3. NIVEL / CINTURÓN AMARILLO
4. ENTRENAMIENTO PRIMER MES
5. ENTRENAMIENTO SEGUNDO MES
6. ENTRENAMIENTO TERCER MES
7. ENTRENAMIENTO CUARTO MES
8. TESTIMONIOS REALES



## IÑAKI SAN PEDRO



*“TE VOY A ENSEÑAR A  
PELEAR PARA QUE NO  
TENGAS QUE PELEARTE  
NUNCA”*

### **Cinturón Negro 3º Dan Krav Maga por la Federación Española.**

Monitor Nacional 3ª Nivel de Krav Maga por la federación Española de luchas olímpicas y disciplinas asociadas (Organismo reconocido por el consejo superior de deportes español, Carnet ESP1049 Parte 008) y Monitor Internacional expedido por Krav Maga Concept Internátional con sede en Viena (Austria).

### **Escuela Presencial**

Iñaki tiene su propia escuela de Defensa Personal Krav Maga donde diariamente enseña a defenderse y a ganar seguridad en sí mismo a una gran variedad de personas. La escuela está situada en Getxo, Bizkaia, España.

### **Enseñando con Vídeos**

Desde que Iñaki San Pedro empezó a enseñar defensa personal con vídeos han sido miles de personas en todo el mundo las que han aprendido las técnicas que Iñaki enseña en sus vídeos.

Sus vídeos han sido reproducidos más de 3 millones de veces, datos que junto con los testimonios de los alumnos demuestran la eficacia de aprender mediante nuestros vídeos.



## KRAV MAGA



*“EL SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL MÁS AVANZADO DEL MUNDO”*

Es un método moderno que se caracteriza por emplear el camino lógico, más fácil y natural, empleando para la defensa movimientos simples y naturales del cuerpo humano, los cuales le permiten a uno lograr un nivel relativamente elevado de eficacia en un período relativamente corto de instrucción. Sus técnicas son rápidas y contundentes.

La naturaleza letal del Krav Maga simula la situación de la vida real. Enseña a los practicantes cómo salvar su vida y cómo salir ileso de actuaciones violentas en la calle. Para ser efectivo, no puede incluir reglas ni limitaciones, no hay competiciones deportivas por que está pensado para su empleo en combates reales. Todo vale para defenderse y repeler una agresión.

*“BASADO EN MOVIMIENTOS NATURALES DEL CUERPO”*



## **Nivel / Cinturón Amarillo**

El cinturón amarillo es el primer nivel dentro de la disciplina de defensa personal Krav Maga, y actualmente es el único ofrecido en nuestra escuela online. Al final del curso serás capaz de dominar las diferentes técnicas de golpeo, tanto con el puño, codo e incluso la rodilla. Sabrás salir de situaciones de peligro como agarres de cuello y ataques. Tendrás el conocimiento para salir de situaciones de peligro cotidianas y sobre todo ganarás en seguridad en tí mismo . Este nivel es la base para seguir aprendiendo nuevos niveles de Krav Maga de una manera sólida.



***El curso completo esta compuesto por 90 vídeos que se dividen en 4 categorías:***

### **Escuela**

Aquí aprenderemos las técnicas de defensa personal tal y como se enseñan en nuestra escuela presencial.

### **Calle**

Aquí veremos las técnicas aprendidas en la escuela aplicadas en situaciones reales de calle.

### **Entrenamiento**

En este apartado practicaremos diferentes ejercicios enfocados a ganar rapidez en los golpes , movimientos, mejorar nuestros reflejos.

### **Consejos**

En este área daremos consejos sobre defensa personal, aprenderemos a usar la cabeza para evitar peligros y confrontaciones.

### **Duración**

El programa del nivel amarillo está pensado para ser aprendido en 4 meses, entrenando 2 días a la semana con una duración de 90 minutos por sesión de entrenamiento. Este es un tiempo medio, puede bajar o subir un poco en función del alumno.

### **Certificado y Cinturón Amarillo**

Al final del curso obtendrás un certificado de la escuela isan acreditando la realización del nivel amarillo de Defensa Personal Krav Maga. Si lo deseas podrás examinarte en persona en nuestra escuela presencial, para obtener el cinturón amarillo de Krav Maga otorgado por la Federación Española de Lucha.



# ENTRENAMIENTO PRIMER MES. NIVEL / CINTURÓN AMARILLO

Número total de vídeos: 22

Número de entrenamientos por semana (Mínimo) : 2

Duración de los entrenamientos: 90 minutos

*“RECUERDA ENTRENAR SIEMPRE CON MÁXIMA SEGURIDAD PARA TI Y PARA TU COMPAÑERO”*

<b>Escuela</b>
<b>Combate</b>
POSICIÓN DEFENSA
DESPLAZAMIENTO LATERAL EN PELEA
GOLPE DIRECTO PUÑO
GOLPE DIRECTO PUÑO HACIA ADELANTE Y ATRÁS
GOLPE MARTILLO
GOLPE MARTILLO HACIA ABAJO
<b>Defensa</b>
DEFENSA GOLPE DIRECTO
DEFENSA GOLPE DIRECTO ESTOMAGO
<b>Cuerpo a Cuerpo</b>
AGARRE CUELLO DOS MANOS
AGARRE CUELLO LATERAL DOS MANOS
AGARRE CUELLO ATRÁS DOS MANOS

<b>Calle</b>
AGARRE CUELLO DOS MANOS
AGARRE CUELLO LATERAL DOS MANOS
GOLPE DIRECTO
GOLPE DIRECTO ESTOMAGO
GOLPES DIRECTOS PUÑO
POSICIÓN DEFENSA
AGARRE CUELLO ATRÁS DOS MANOS

<b>Ejercicios</b>
EJERCICIOS MOVIMIENTOS DESPLAZAMIENTO
EJERCICIO DE GOLPEO

<b>Consejos</b>
SEGURIDAD ENTRENAMIENTO
PROPORCIONALIDAD



# ENTRENAMIENTO SEGUNDO MES. NIVEL / CINTURÓN AMARILLO

Número total de vídeos: 26

Número de entrenamientos por semana (Mínimo) : 2

Duración de los entrenamientos: 90 minutos

*“EN UNA PELEA NUNCA HAY VENCEDORES,  
SOLO HAY PERDEDORES”*

<b>Escuela</b>
<b>Combate</b>
GOLPE MARTILLO FRONTAL
GOLPE MARTILLO LATERAL
GOLPE MARTILLO HACIA ATRAS
GOLPE MANO ABIERTA
CODO FRONTAL
CODO HACIA ATRÁS
CODO HACIA ATRÁS ABAJO
<b>Defensa</b>
DEFENSA 360 GOLPE CIRCULAR
DEFENSA 360 GOLPE ASCENDENTE
DEFENSA 360 GOLPE COSTADO
DEFENSA 360 GOLPE DESCENDENTE

<b>Calle</b>
CODO FRONTAL
CODO HACIA ATRÁS
CODO HACIA ATRÁS ABAJO
GOLPE MARTILLO HACIA ATRAS BAR
GOLPE MARTILLO HACIA ATRAS CALLE
GOLPE MARTILLO FRONTAL
GOLPE MARTILLO LATERAL
DEFENSA 360 GRADOS
DEFENSA 360 GOLPE ABAJO
DEFENSA 360 GOLPE LATERAL
GOLPE MANO ABIERTA
<b>Ejercicios</b>
EJERCICIOS DE CODO CON MANOPLA
EJERCICIOS DE CODO
<b>Consejos</b>
DIFERENCIAS ENTRE ESCUELA Y CALLE
EN UNA PELEA NADIE GANA



# ENTRENAMIENTO TERCER MES. NIVEL / CINTURÓN AMARILLO

Número total de vídeos: 20

Número de entrenamientos por semana (Mínimo) : 2

Duración de los entrenamientos: 90 minutos

*“EVITAR LOS PELIGROS ES LA MEJOR DEFENSA PERSONAL”*

<b>Escuela</b>
<b>Combate</b>
PATADAS FRONTAL DE AVISO
PATADA FRONTAL TIBIA
PATADA FRONTAL BOCA ESTOMAGO
PATADA TRASERA DEFENSIVA
CODO LATERAL
CODO ASCENDENTE
CODO DESCENTE
<b>CUERPO A CUERPO</b>
PATADA CIRCULAR ABAJO FUERA
PATADA CIRCULAR ABAJO DENTRO

<b>Calle</b>
CODO ASCENDENTE
CODO DESCENTE
CODO LATERAL
PATADAS FRONTAL DE AVISO
PATADA FRONTAL TIBIA
PATADA FRONTAL BOCA ESTOMAGO
PATADA CIRCULAR ABAJO FUERA
PATADA CIRCULAR ABAJO DENTRO

<b>Ejercicios</b>
EJERCICIOS PIERNA

<b>Consejos</b>
COMO ACTUAR ANTE UN ATRACO
EVITA EL PELIGRO





# ENTRENAMIENTO CUARTO MES. NIVEL / CINTURÓN AMARILLO

Número total de vídeos: 22

Número de entrenamientos por semana (Mínimo) : 2

Duración de los entrenamientos: 90 minutos

*“RECUERDA ENTRENAR SIEMPRE CON MÁXIMA SEGURIDAD PARA TI Y PARA TU COMPAÑERO”*

<b>Escuela</b>
<b>Combate</b>
RODILLAZO FRONTAL
RODILLAZO FRONTAL DESDE POSICIÓN COMBATE DELANTERA
RODILLAZO FRONTAL DESDE POSICIÓN COMBATE TRASERA
RODILLAZO FRONTAL CON PASO REFUERZO
RODILLAZO CIRCULAR
<b>Cuerpo a Cuerpo</b>
AGARRE MANO CRUZADA
AGARRE MANO A DOS MANOS
AGARRE CUELLO CANDADO
<b>Suelo</b>
INTRODUCCIÓN AL SUELO Y COMO GOLPEAR DESDE EL SUELO
MOVIMIENTOS DEFENSIVOS DESDE EL SUELO
COMO LEVANTARSE

<b>Calle</b>
AGARRE MANO A DOS MANOS
AGARRE MANO CRUZADA
RODILLAZO FRONTAL
AGARRE CUELLO CANDADO CALLE
RODILLAZO FRONTAL COMBATE
RODILLAZO LATERAL

<b>Ejercicios</b>
EJERCICIOS RODILLA MANOPLAS
EJERCICIOS RODILLA SOLITARIO
EJERCICIOS RODILLA COMPAÑERO

<b>Consejos</b>
NO IR ATONTADO
EL ORGULLO



## TESTIMONIOS REALES

***Desde que Iñaki San Pedro empezó a enseñar defensa personal con vídeos han sido miles de personas en todo el mundo las que han aprendido las técnicas que Iñaki enseña en sus vídeos. Los mensajes mostrados a continuación son testimonios reales que nuestros alumnos han compartido con nosotros.***

Buenas noches.

Me sentía en la obligación de escribiros este email por un suceso que me ocurrió ayer...

Volviendo a mi casa de madrugada, ayer noche, mientras caminaba por la calle vi cómo una pareja discutía en la calle, parecía el hombre borracho, pero no le dí mucha importancia. Sigo mi rumbo y escuché un tortazo a lo que me giré (ya estaba como a unos 5 metros) y vi a la mujer en el suelo y cómo el hombre estaba pegándole.

Sentí mucho miedo y una parte de mí me dijo corre, no es tu problema, no te pares; pero otra me decía, no puedes dejarla allí. Y no sé cómo no cuando, pero... caminé hacia la pareja y me mantuve algo separado y pregunté que qué ocurría... (no sabía que decir) a lo que el tipo reaccionó y comenzó sin decir nada a caminar hacia mí. La mujer me gritaba que me fuera pero gracias a vosotros, a estos vídeos... me quedé esperé a su reacción y cuando fue a pegarme golpeé su abdomen y después un rodillazo en sus partes. Mientras el tipo estaba en el suelo aproveché para gritar todo lo que pude y que se asomara algún vecino y así fue, bajaron varios hombres y me ayudaron a inmovilizar al hombre mientras llegaba la policía.

Una larga historia, algo dura para mí, pues nunca había tenido que vivir algo así... pero... gracias a vosotros sé que hice algo por esa pobre mujer. Seguid así... ayudáis mucho! Saludos.

**Alejandro Gil, desde Madrid**

Saludos a este gran equipo agradeciendo toda sus enseñanzas en la cual me prepara para algún día salvar mi vida o la de mis seres queridos. Pero para iniciarme me gustaría me ayudaran a darle valores y principios básicos de estas técnicas a mi hijo de 12 años de lo cual el aprenda que son enseñanzas para evitar peleas no para provocarlas en un sentido psicológico y que el lo pueda entender.

Donde con el y mi familia nos sumaremos a los miles de seguidores de sus grandes enseñanzas.

Agradeciendo profundamente su aportación a la sociedad por este magnífico proyecto suyo.

saludos.

**Dionisio, desde Estados Unidos**

Profesor Iñaki .. hoy tenía un día de trabajo tranquilo hasta que apareció un tipo en plan agresivo en un vehículo sobre una avenida mientras me encontraba estacionado, según el estorbando el paso, me encontraba dentro de mi vehículo él descendió del suyo y me empezó a insultar, nos hicimos de palabras y nos dijimos de todo, las groserías que tú sabes más las que yo se, ya me había enojado y pensé en como lo lastimaría fuertemente pero al estar casi por bajarme del coche para ponerle las manos encima, me vino a la memoria tú video de ENTRENA TU ESTRES y tus palabras sabias de evitar problemas , tomando la decisión de no bajarme del coche con opción de dejarlo gritando solo y me fui. Cabe mencionar que soy una persona agresiva y sí quería dejarlo tirado en el piso, pero tus palabras y el desarrollo de tus clases me hicieron ver las cosas de diferente forma. Le gané a mi enojo y gané una pelea.

Gracias por ser mi maestro y recibe un abrazo fuerte.

**Gabriel Jaso, desde Mexico**

