

Programa de grados

Total Fighting Systems

Principios:

- No existen "los estilos", solo distintas formas de hacer lo mismo.
- La mejor técnica es en la que crees.
- No es importante lo que sabes, sino lo que puedes llevar a la práctica.
- Las artes marciales son marciales por que su fin original es la lucha; aunque pueden no servir sólo para eso.
- Cuando sabemos lo que podemos perder en la lucha, entendemos que la última opción es pelear.

El Concepto Total Fighting Systems

T.F.S. no es un nuevo estilo de Artes Marciales, es un conjunto de “sistemas” de entrenamientos marciales cuyo fin último es la “defensa personal”, pero no es ni lo único ni lo más importante.

Nació como una necesidad de crear un “control de calidad” que fuera flexible y permitiera a cada instructor mantener su sello de originalidad.

La idea es conseguir un programa básico y esencial que diera las suficientes herramientas (de suficiente calidad y con amplio abanico de posibilidades) para permitir el desarrollo “total” del aspecto marcial. Eso quiere decir que debe de permitir adaptarnos a cualquier situación de “lucha” pero también que tengamos los suficientes elementos para que como instructores nos sea posible dirigir una clase de tal forma que podamos entrenar cualquier aspecto que nos interese: desarrollo de las cualidades motrices (en niños, p.e.), preparación de exhibiciones (con técnicas espectaculares) o exclusivamente defensa personal...POR LO TANTO LAS HERRAMIENTAS ESTAN AHÍ, LAS INSTRUCCIONES PARA SU MANEJO TAMBIÉN PERO SOMOS NOSOTROS LOS QUE DEBEREMOS DE TENER EL CRITERIO PARA USARLAS.

Programa base

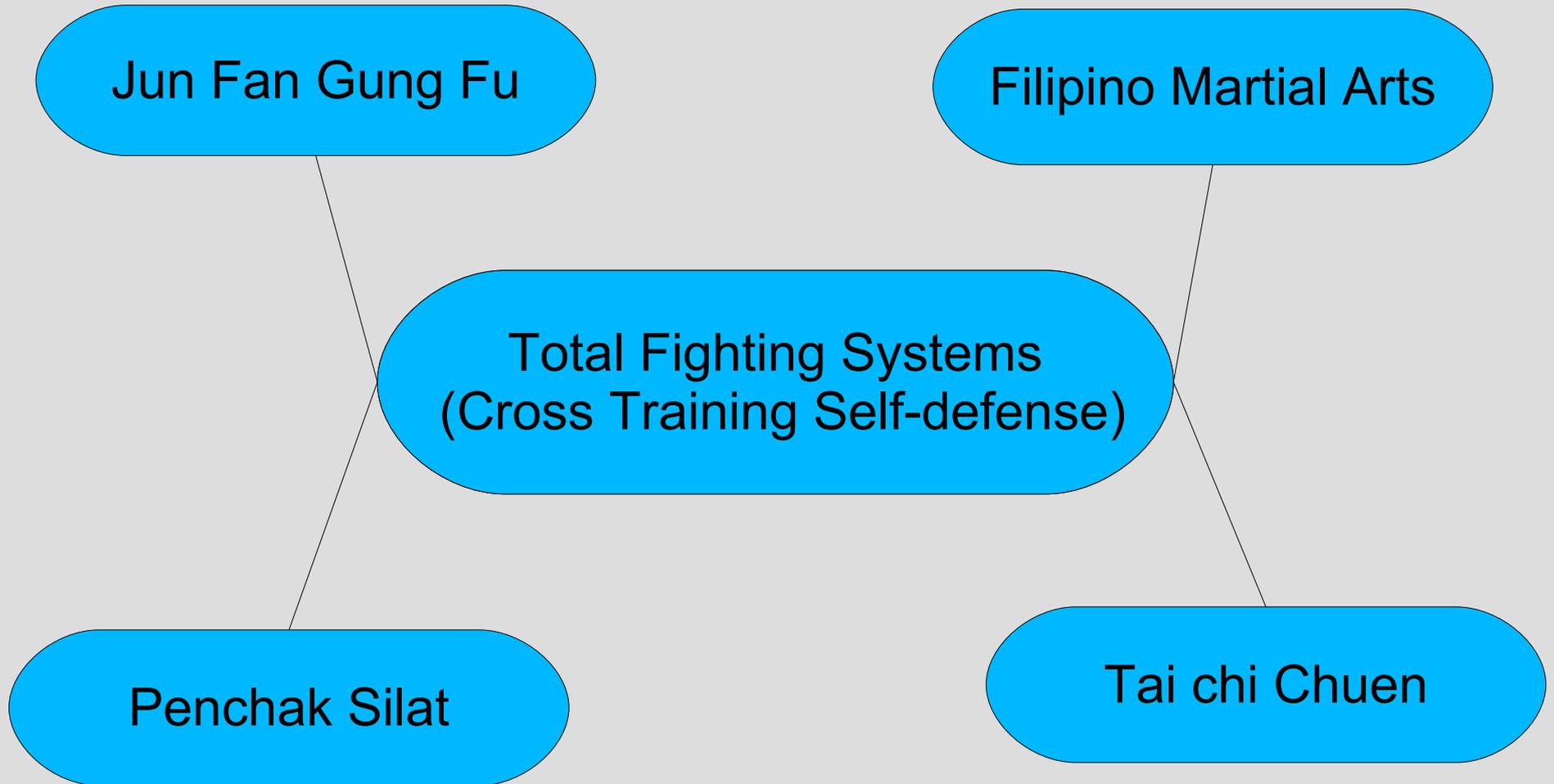
Como base se entrenan de forma equilibrada todas las distancias en las que nos podemos encontrar en un combate si diferenciar de que sistema de combate provienen (Cross Training Martial Arts) pero siempre teniendo en cuenta que nuestro objetivo es la defensa personal.

Actualmente el programa base esta enfocado al desarrollo de habilidades básicas para cubrir varios campos:

- Tácticas y conceptos para la defensa personal.
- Capacidades ofensivas.
- Principios del combate cuerpo a cuerpo.
- Técnicas de control en distancia media-corta.
- Trabajo contra asaltantes múltiples y/o armados.

Una vez superada esa fase inicial y ya tenemos unas herramientas que nos permiten desenvolvemos con eficacia y flexibilidad en situaciones de combate real bajo estrés. Podemos profundizar en los diversos sistemas marciales sobre los que se basa el programa,

Total Fighting Systems:



Sistema de grados de alumnos (Cross Training Self-defense)

- Cinturón Amarillo.
- Cinturón Naranja.
- Cinturón Verde.
- Cinturón Azul.
- Cinturón Marrón.

Sistema de grados técnicos de instructores

- Cinturón Negro 1er. Dan. (Cross Training Self-defense instructor program)
- Cinturón Negro 2º. Dan.(Jun Fan instructor program)
- Cinturón Negro 3er. Dan.(Kali instructor program)
- Cinturón Negro 4º. Dan.(Silat instructor program)
- Cinturón Negro 5º. Dan.(Taichi instructor program)

Niveles de instructores

- **Monitor T.F.S.** (Cinturon negro 1er. Dan + modulo de monitor/entrenador)
- **Instructor T.F.S.**(Cinturon negro 3er. Dan + Martial Fitness program)
- **Maestro T.F.S.** (Cinturon negro 5º. Dan + Martial Wellness program)

Disciplinas:

- Artes marciales chinas:
 - Jun Fan Wing Chun (JKD) / Tai Chi Chuan / Chi Kung ...
- Artes marciales filipinas:
 - Kali / Escrima / Arnis.
- Artes marciales de Indonesia / Malasia :
 - Penchak Silat.
 - Yoga.

Programación del entrenamiento

- Modulos a desarrollar durante el año:

<p>Programa protección personal.</p> <p>Estado de alerta Distancia d seguridad Ataque de codo, rodilla, cabeza, puño de martillo,etc.</p>	<p>Técnica ofensiva.</p> <p>Combinaciones de puño y pierna en distancia media. Combinaciones en distancia corta. Interceptación.</p>	<p>Ground fighting.</p> <p>Conceptos básicos del trabajo de suelo. Defensa desde el suelo Salidas. Controlar y golpear en el suelo</p>	<p>Trapping Range.</p> <p>Control y seguridad en distancia corta durante el ataque. Posicionamiento y equilibrio. Ejercicios de sensibilidad.</p>	<p>Multiples asaltantes.</p> <p>Actitud 360°. Asaltantes desarmados. Grupo de asaltantes con alguna arma. Grupo de asaltantes armados</p>
<p>Fuerza Equilibrio Coordinación</p>	<p>- Potencia</p>	<p>- Fuerza resistencia</p>	<p>- Resistencia aeróbica</p>	<p>- Resistencia Anaeróbica</p>