

## Aprende defensa personal con el iPhone

**La Federación Internacional de Yawara-Jitsu, acaba de crear la primera aplicación sobre defensa personal para el iPhone en Español. Se trata de un curso interactivo de defensa personal, en el que se puede aprender un protocolo básico de autodefensa.**

La Federación Internacional de Yawara-Jitsu, acaba de crear la primera aplicación sobre defensa personal para el iPhone en lengua española. Se trata de un curso interactivo de defensa personal, en el que se puede aprender un protocolo básico de autodefensa. Saber mantener la distancia, protegerse de un golpe o de un agarre, o tener nociones de estrategia y aspectos legales, conforman una aplicación muy práctica y necesaria para prevenir cualquier agresión que podamos sufrir.

El diseño de la aplicación es innovador. A los textos explicativos de cada técnica, acompaña una animación en 3D, desde varios ángulos de visión, para que se pueda apreciar cada movimiento con la mayor fidelidad posible.

La aplicación tiene una versión lite "Defensa Personal" y una versión full "Defensa Personal para todos". Además de la aplicación en lengua española, está disponible en inglés y holandés.

URL Lite:

<http://itunes.apple.com/es/app/defend-yourself/id449840166?ls=1&mt=8>

URL Full:

<http://itunes.apple.com/es/app/self-defense-for-all/id462196422?ls=1&mt=8>

Unos ejemplos de las animaciones que contiene la app se puede ver en YouTube:

<http://www.youtube.com/watch?v=0AeT0P0RSug>

<http://www.youtube.com/watch?v=AN-HPNxjnJA>

<http://www.youtube.com/watch?v=nstzqims9g0>

Enrique Pérez-Carrillo, Director Técnico de la Federación Internacional de Yawara-Jitsu, afirma que saber defenderse se ha convertido en una necesidad: "tener nociones de autodefensa es como saber nadar, al menos hay que tener unos conocimientos básicos, que permitan mantenerse a flote y no hundirse; en la defensa personal ocurre lo mismo. Es necesario saber cómo reaccionar en una situación de peligro.

La Federación Internacional de Yawara-Jitsu, desarrolla proyectos de aprendizaje de la defensa personal, tales como defensa personal para prevenir el maltrato de género o el acoso escolar.

Más información en:

Email: [info@defensa-personal.org](mailto:info@defensa-personal.org)

Tel: +34 636 68 53 21

Web: [www.defensa-personal.org](http://www.defensa-personal.org) y [www.acoso-escolar.es](http://www.acoso-escolar.es)

---