



# Defensa personal para Dummies

**Oscar Fernández Sánchez**

Como tener claro lo que se debe hacer en estos casos, y en lo posible como evitarlos.

La defensa personal nos proporciona un estado propicio y beneficioso de seguridad en uno/a mismo/a. Además, la defensa personal y las artes marciales te ayudarán a que tengas el cuerpo más tonificado y fuerte, y a conocer tus límites, tu resistencia y tus motivaciones. Se trata de trabajar no sólo la biomecánica de los movimientos sino ir más allá en lo que respecta a planteamientos de auto conservación, estrategia y táctica. Después de leerlo, el lector debería estar en condiciones de hacer frente a según qué tipo de agresiones y en cualquier caso, sentirse más seguro en caso de encontrarse en una situación similar. Es esencial saber reaccionar rápida y efectivamente, así como tener claro lo que se debe hacer en estos casos, y en lo posible como evitarlos.

**Fecha de publicación:**

13/11/2018

**Sello Editorial:**

Para Dummies

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Teléfono:** 93 492 82 03

**Email:** mjbertran@planeta.es

## Oscar Fernández Sánchez

**Óscar Fernández Sánchez** es practicante de Artes Marciales desde hace 27 años, Director de Seguridad Privada por la UB, CAP en INEF y Acreditado por el Ministerio del Interior en temas docentes para miembros de Seguridad Privada. Inició sus estudios de Artes Marciales con la práctica del Karate compitiendo en diversos campeonatos de Cataluña, alzándose con el subcampeonato en 1991. Tras este periodo se centró en sus estudios de Derecho y volvió a la práctica de las Artes Marciales con el estudio del Aikido. Hoy es cinturón negro 3er Dan del AIKIKAI Japonés y 1er Dan de la Federación Catalana de Aikido.