

# EL SISTEMA DE AUTODEFENSA S.H.O.O.T. LLEGA A BARCELONA DE LA MANO DE CENTRO DEPORTIVO Q WELLNESS

**Este innovador sistema es el utilizado por el Grupo Especial de Intervención (G.E.I.), la unidad de fuerzas especiales de la Policía Autónoma de Cataluña**

El innovador Sistema de Autodefensa S.H.O.O.T., después de consolidarse en la zona de la Comunidad Valencia y abrir sus primeras Academias en la Comunidad de Madrid, con un total de 20 Academias en funcionamiento, ha comenzado su proceso de expansión por la zona de Barcelona.

Para comenzar su proceso de expansión por la zona de Barcelona y por las comarcas como el Valles o el Maresme. El Sistema de Autodefensa S.H.O.O.T. comenzará su actividad para toda la población de forma totalmente exclusiva en el prestigioso Centro Deportivo Q Wellness, un centro con más de 10 años de experiencia en clubs de fitnees y 12.000 m2 de instalaciones, siempre con el objetivo de disponer de las mejores instalaciones y programas de actividades para sus socios.

*“La implantación en nuestro centro de este sistema de autodefensa, pionero en España, reafirma una vez más la apuesta que Qwellness hace sobre la innovación en el ámbito de los clubes deportivos. Nuestro objetivo de ser un club diferencial con el resto de competidores, ofreciendo la más alta calidad en el servicio y en la atención a nuestros socios, cada vez está más cerca de conseguirse gracias a colaboradores como Shoot que depositan su confianza en una instalación en continuo crecimiento. Esperamos que esta nueva colaboración consiga el éxito que se merece y estamos convencidos que Shoot y Qwellness se convertirá en un modelo a seguir por los clubes deportivos más importantes de la zona.”* **Frank Fernández. Director Técnico Qwellness Sabadell.**

Un pionero Sistema de Autodefensa que además de ser aprendido y aplicado para cualquier ciudadano de a pie, ha sido adoptado por diversos Cuerpos Policiales Especiales entre los que destaca el Grupo Especial de Intervención (G.E.I.), que han aplicado este sistema para todos sus agente.

Aunque muchos agentes de varios Cuerpos de Seguridad del Estado han ampliado sus conocimientos de Autodefensa a través de S.H.O.O.T. El G.E.I. ha sido el primer Grupo Policial en España y Europa (posiblemente en el mundo) que utilizará las técnicas más avanzadas de Autodefensa Científica basadas en las M.M.A., tal como se entienden y desarrollan en el Sistema S.H.O.O.T.

"Después de muchos años de búsqueda y haber probado diferentes sistemas de lucha y defensa personal en el GEI, por fin hemos encontrado un sistema real, simple, eficaz y que se ajusta a la realidad que nos encontramos día a día. Creemos que es una gran suerte el hecho de que S.H.O.O.T por fin haya llegado a Catalunya y este al alcance de todos aquellos que buscan un sistema de defensa realmente eficaz." **J.J.G.S. Sargento del G.E.I.**

### **¿Qué es S.H.O.O.T.?**

Las técnicas de S.H.O.O.T. provienen de diversos sistemas de combate. En el Equipo I+D se modifican y, posteriormente, se ponen a prueba en luchas realistas donde se verifica su aplicación real.

Las técnicas que no demuestran ser efectivas son desechadas. Aquellas otras técnicas que demuestran ser realmente efectivas se incorporan al Programa Técnico de S.H.O.O.T. que se enseña a todos los Shooters, situándoles así permanentemente en la vanguardia del mundo de la lucha.

El Programa Técnico de S.H.O.O.T. está compuesto por las técnicas de lucha más eficaces ordenadas por sencillez de aprendizaje, para que los Shooters aprendan las técnicas desde lo más básico a lo más complejo, de lo más fácil a lo más difícil. Una vez un Shooter se certifica como Shooter, puede continuar su formación a través de clases de grupo o realizar los distintos Cursos Avanzados, Curso de Competidor y Curso de Instructor.

Las técnicas de S.H.O.O.T. se enseñan de forma personalizada (Instructor-Alumno) en **Clases Particulares**, de forma que el Instructor se pueda adaptar a las características de cada Alumno, a su condición física, a su fuerza, a su velocidad, a su resistencia y a su capacidad de aprendizaje.

El hilo conductor es el Curso Shooter, que se realiza progresivamente a través de un

programa informático que está instalado en el ordenador del aula y que utiliza el Instructor para transmitir cada una de las técnicas del Curso de la manera más exacta.