

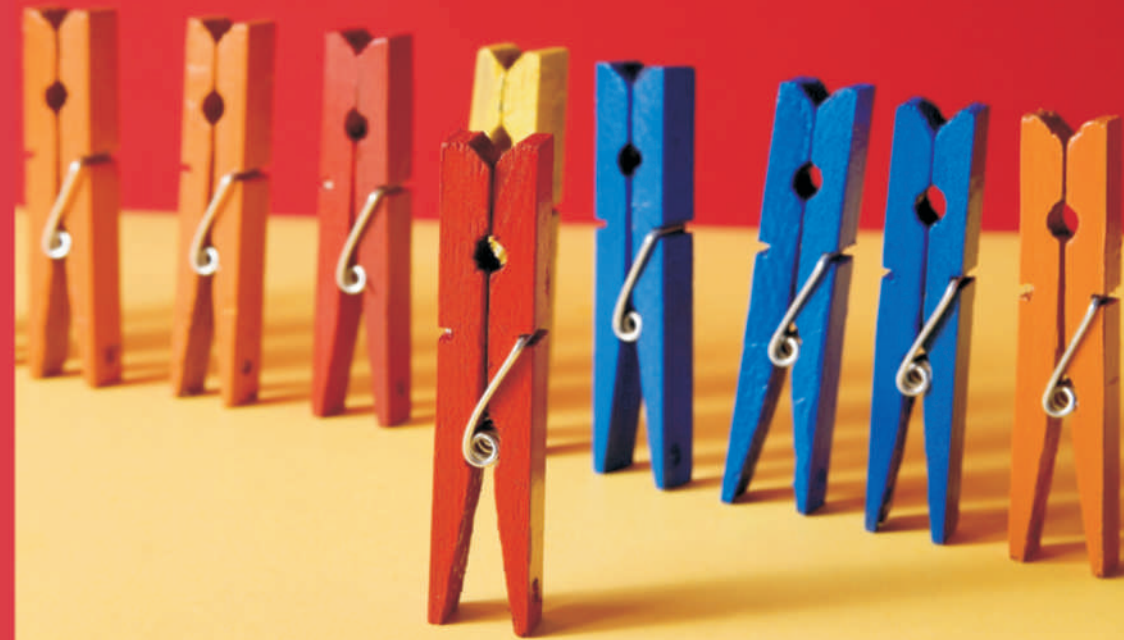
Curso de Iniciación a La Defensa Personal Femenina

inscripción

Del 26 de enero al
6 de Febrero de 2009

lugar

Centro Educativo Municipal
ÁREA DE IGUALDAD
C/ San Juan, 3 (2ª Planta)
Telf. 924 80 33 61
06400 Don Benito



JAVIERO IADRADO



PRESENTACIÓN

Antiguamente la mujer era considerada como el sexo débil en contraposición a la figura masculina. El Ayuntamiento de Don Benito desea romper con esta falsa creencia, dotando a las mujeres de todo tipo de recursos para generarles una mayor autonomía tanto física, psicológica y social.

La finalidad del Curso de Iniciación a la Defensa Personal es inculcar a las mujeres nuevas destrezas, conocimientos, trucos y tácticas útiles para salvaguardar su propia libertad cuando ésta se ve amenazada en determinadas situaciones imprevisibles. Este curso pretende ser una estrategia para las mujeres para que adquieran una mayor seguridad y autoconfianza en sí mismas y en las posibilidades de cada una.

Las asistentes obtendrán conocimientos básicos de autodefensa personal, sin la necesidad de tener unos conocimientos previos de artes marciales ni condiciones físicas excepcionales.

Juan Bravo

Concejal de Servicios Sociales y de Familia

DESTINATARIOS

Mujeres

Número de inscripciones máximas: entre 14 y 20 personas

OBJETIVO DEL CURSO

Formar a la mujer en materia de autoprotección para fortalecer la seguridad y la autoconfianza en sí misma.

TEMARIO

Tai sabaqui Waza	-	Esquivas
Uke Harai Waza	-	Defensas
Atecuí Waza	-	Golpes
Ukemi Waza	-	Caídas
Kamae Waza	-	Guardias
Tachi Waza	-	Posiciones
Kansetsu Waza	-	Luxaciones
Naqe Waza	-	Proyecciones
Katame Waza	-	Inmovilizaciones

TEMPORALIZACIÓN

El curso tendrá una duración de 17 horas lectivas repartidas a lo largo de las tres últimas semanas del mes de febrero. Las clases serán los martes y jueves de 19:30 a 21:00 horas y los sábados de 10:00 a 12:00 horas. La fecha de inicio del curso será a partir del día 10 de febrero (Martes).

LUGAR DE IMPARTICIÓN DEL CURSO

Club SHOTO-KAN. C / Palomar, 121. Don Benito.

MATERIAL

Llevar Indumentaria Deportiva

PROFESOR

Don Antonio Gómez-Valadés Sánchez
(cualificado y titulado en la materia)

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: 6 EUROS

NUM. DE CUENTA: 0030 5027 23 0870000271