

PARTICIPANTES

- Para madres, profesoras, alumnas (a partir de 4^{ème}) del Liceo Molière y amigas interesadas en la defensa personal.
- Sin conocimientos previos de Artes Marciales.
- Entrenamientos en la Salle de motricité del Liceo

HORARIOS Y PRECIOS

Comenzará el programa con **1 sesión/semana** que se desarrollará los **viernes a las 16:00 horas, a partir del próximo viernes 8 de febrero de 2019.**

Se valorará aumentar el número de sesiones.

Precio 1 sesión/semana:

General: 30.- €/mes.

Socios de la APAELM: 25.- €/ mes.

Ninguna participante será excluida por motivos económicos, en su caso, se trataría el tema al formalizar la inscripción.

MATERIAL E INSTALACIONES

Lugar: Salle de motricité del Liceo.

Material: para la realización de sencillas proyecciones y trabajos de suelo se utilizarán colchonetas.

Ropa: No se requiere uniformidad, calzado, ni ropa deportiva específica ya que el uso de atuendos falsearía la realidad de la defensa.

CONTACTO

Interesadas contactar con:

Mónica Lorente

monicalorentelopez@gmail.com

+34625621521



PROGRAMA AUTODEFENSA FEMENINA

CURSO 2018-2019

ORGANIZA: KARATE-DO SEIDOKAI ESPAÑA



RECOMIENDA: APAELM LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE



OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Analizar una situación de riesgo y aprender a gestionarla.
- ✓ Aprender a gestionar su estrés frente a una situación extrema.
- ✓ Controlar las técnicas de autodefensa.
- ✓ Preparar los practicantes para todos los estilos de combate tanto física como mentalmente.
- ✓ Aprender a afrontar los riesgos urbanos (robos, agresiones sexuales, bandas organizadas...).
- ✓ Aprender a poner en práctica los medios de acción para anticipar y abortar un futuro conflicto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

➡ FÍSICOS

- ✓ Control reflejo de algunos métodos de defensa.
- ✓ Mejora de la movilidad, de la elasticidad y de los desplazamientos.
- ✓ Grabar los automatismos de defensa contra todo tipo de ataque con o sin arma.
- ✓ Gestión de su cuerpo en el espacio.
- ✓ Consolidación segmentos corporales

➡ PSÍQUICOS

- ✓ Conocimiento de la legislación
- ✓ Control de las emociones y sobre todo del miedo.
- ✓ Favorecer una combatividad controlada y creativa.
- ✓ Gestión de la autoconfianza y seguridad.

METODOLOGÍA

La enseñanza de la autodefensa debe permitir al practicante aprender rápido, entender lo que hace, pero sobre todo evolucionar por si mismo. Además de un entrenamiento físico la autodefensa tiene que ser basada en una práctica en combate con manos vacías o armado. Sin embargo, el practicante debe aprender a analizar si una situación puede o no representar un riesgo para su integridad física. Frente a una agresión sentimos una tensión extrema y muy a menudo uno puede entrar en pánico. Es precisamente lo que la autodefensa debe proporcionar: el control de si mismo.

PROTOCOLOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Reconocimiento de los participantes.

CALENTAMIENTO

Esta parte comprende el calentamiento de los músculos, de las articulaciones con ejercicios sencillos.

FASE DE APRENDIZAJE

Análisis de las situaciones y técnicas más sencillas y eficaces.
Uso de brazos piernas.

TÉCNICAS

Cada clase estará basada sobre una o varias situaciones de ataques de un individuo con o sin arma.

En un primer momento vamos a practicar técnicas de defensa y de contraataques con o sin proyecciones siempre pensando en la defensa legítima. Las participantes aprenderán a proteger sus zonas vulnerables (genitales, cabeza...) y a esquivar las posibles agresiones lo más rápido posible.

En una segunda fase se aprenderán a controlar a alguien mediante el uso de técnicas sencillas (muñeca, brazo).

Posteriormente se analizarán todos los puntos vitales y de control, así como el uso de objetos cotidianos (llaves, paraguas, etc) para la autodefensa.

ENFRIAMIENTO Y FIN DE LA SESIÓN

Cada clase acabará con una breve sesión relajación y estiramientos básicos.

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

MÓDULO I (tres meses)

Contenidos básicos:

- Encuadre legal
- Reconocimiento de situaciones
- Valoración de posibilidades
- Ayuda e intervención

MÓDULO II (tres meses)

- Casuística de las agresiones y su resolución
- Depuración de técnicas eficaces de defensa

MÓDULO III (tres meses)

- La prevención y el entorno como defensa.
- Materiales cotidianos usados en defensa

Aviso Legal

- En cumplimiento del nuevo Reglamento General de Protección de Datos 2016/679, de 27 de abril de 2016, KARATE-DO SEIDOKAI ESPAÑA le informa que sus datos personales que serán recogidos en la hoja de inscripción, serán tratados estricta y únicamente por la Organización. Puede ejercitar su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición solicitándolo vía correo electrónico a: seidokai@gmail.com
- Se advierte que al tratarse de una actividad en la que las participantes no se encuentran federadas, con la firma de la hoja de inscripción asumen cualquier responsabilidad por los eventuales daños que pudieran sufrir durante el ejercicio de la misma, exonerando al organizador de cualquier responsabilidad y renunciando a ejercitar cualquier acción en su contra.