

AUTOPROTECCIÓN

¿Sabes cómo defenderte ante una agresión? ¿Tienes una estrategia? ¿Cual será tu 1ª reacción?...Saber qué hacer MARCA LA DIFERENCIA.

¿Por qué aprender a protegernos?

Es fundamental saber cómo actuar, qué hacer y cómo evitar una agresión o minimizar el daño que podemos llegar a sufrir.

La autoprotección personal se nutre de movimientos y conceptos de diferentes artes marciales, consejos y estrategias para evitar situaciones de agresión y en caso de vernos inmersos en ellas salir sin daños o con el menor impacto posible.

BENEFICIOS

Estos son los beneficios que nos aporta la práctica de Autoprotección:

- Desarrollo de la confianza y autoestima.
- Más seguridad personal y frente a los demás.
- Reducción del estrés.
- Mayor conciencia de la persona y del entorno.
- Mejora de la condición física.
- Mejora de las habilidades motoras.
- Mayor conocimiento de la autonomía humana.
- Desarrollo del espíritu de superación.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Aprender técnicas de autoprotección
- Escape ante agarres de mano/brazo y cuello.
- Defensa contra golpes de mano o pierna.
- Ataques con manos y piernas.
- Esquivas y contraataques.
- Paradas y ataques consecutivos.
- Mejorar de la condición física general en especial del tono muscular.

¿QUÉ HACEMOS EN CLASE?

Las clases tienen un tiempo total de 1 hora, en el que se realiza un calentamiento y mejora de la tonificación de 15 minutos. En este apartado se trabajan ejercicios de fuerza, coordinación, velocidad y flexibilidad, Seguidamente se realizan 40 minutos de técnica y táctica siempre de manera práctica. Finalmente 5 minutos de vuelta a la calma donde estiraremos y trabajaremos la musculatura complementaria.

Es recomendable llevar:

1. Ropa deportiva.
2. Una botella de agua.

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Pedro Latasa

* Experto en Nuevas Tecnologías y Seguridad Informática. Conferenciante habitual y divulgador de sistemas de seguridad lógica y física.

* Practicante de Karate desde hace más de 30 años ha estado investigando técnicas y estrategias de Autoprotección con múltiples maestros y ha practicado diferentes artes marciales en búsqueda de ampliar horizontes y complementar su formación: Karate, Bushido, Tai-chi y Jiu-jitsu han sido sus principales áreas de estudio.

* 3 DAN de Karate.

* Técnico Nivel I. Entrenador Regional.