

DESCRIPCIÓN DE CURSO – CIV 2019

TÍTULO DEL CURSO	
III CURSO DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA DEL CAMPUS DE VERANO DE LA UPCT	
FOTO	
	
Fotografía del curso de 2018	
DESCRIPCIÓN BREVE DEL CURSO	
<p>Se trata de un curso básico de defensa personal femenina; se enseñará a evadir agarres, evitar o bloquear golpes y a defenderse utilizando objetos cotidianos. Se desarrollará a lo largo de dos semanas, con dos clases (lunes y miércoles) en el gimnasio y una clase especial el sábado intermedio al aire libre, en lugar por determinar: la playa o incluso a bordo de un barco a la salida del puerto de Cartagena; su objetivo es transmitir la idea de que una situación de defensa personal puede surgir en los escenarios más diversos, y que siempre hay la posibilidad de adaptarnos a lo inesperado y defendernos con eficacia.</p>	
FECHAS DEL CURSO	5 -14 de agosto
HORARIO	17-18,30 h
PRECIO	60.-€/persona
PLAZO DE INSCRIPCIÓN	
GRUPOS (MÍNIMO Y MÁXIMO DE PERSONAS)	Máximo 12 personas
CONTENIDO DETALLADO DEL CURSO	
<p>1º sesión: -introducción al concepto legal de legítima defensa (impartido por abogado colegiado) -Presas y agarres: soltarse y huir</p> <p>2º sesión: -Evitar el daño en la caída</p>	

-Golpeo de manos

-Estrangulaciones

3º sesión: Entrenamiento al aire libre. Repaso de lo visto y golpes con las piernas.
Luxaciones

4º sesión: Uso de objetos cotidianos para la defensa personal

5º sesión : Repaso general de todo lo visto durante el curso y clausura