

TÍTULO CURSO:

INTRODUCCIÓN A LA DEFENSA PERSONAL FEMENINA

INTRODUCCIÓN

La violencia contra la mujer no es un problema que afecte al ámbito privado; al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la pérdida de valores de nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas, por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión.

El efecto que produce en todo ser humano -en este caso la mujer-, el sentimiento de indefensión, le hace vivir muchas veces con un miedo inconsciente que lo limita a la hora de querer realizar proyectos y actividades; es importante, pues, que la mujer sea consciente de que puede defenderse y generar una serie de mecanismos de defensa que le proporcionen ese sentimiento de seguridad que muchas veces le falta.

Desarrollar las capacidades físicas y técnicas para poder defenderse con probabilidad de éxito de una agresión excede las posibilidades de un curso de verano. Sin embargo, es una fórmula idónea para, en un ambiente relajado y seguro, comprender que es posible adquirir ciertos hábitos físicos y de seguridad personal que reducirán en mucho la posibilidad de sufrir una agresión y, llegado el caso, defenderse con éxito.

CARACTERÍSTICAS DE LA DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Este sistema está diseñado específicamente para mujeres, según sus características físicas y psicológicas. No es necesario poseer mucha fuerza o una condición física excepcional. El objetivo primordial de este método de defensa personal es evitar ser agredidas, no el vencer a nadie.

Las consecuencias psicológicas de la práctica de esta disciplina y el cambio de actitud que producen en sus practicantes se traducen, en la práctica, no tanto en

un determinado porcentaje de agresiones rechazadas, sino en un indeterminable pero elevado porcentaje de agresiones que no llegan a comenzar.

- **Descripción breve del curso**

Se propone la organización de dos cursos de introducción a la defensa personal femenina, de duración semanal y tres clases de hora y media cada una. Las asistentes recibirán diploma de asistencia reconocido por la Asociación Española de Artes Marciales (ASEAM).

Práctica de técnicas para desasirse de todo tipo de agarres, defensa frente a técnicas de golpeo, utilización de golpes a puntos nerviosos, proyecciones y derribos. Objetos cotidianos que pueden ser usados para defenderse. La primera clase incluye una breve introducción a la regulación del ejercicio legal de la legítima defensa en derecho comparado europeo.

- **Fechas y horario**

CURSO 1º:- DEL 6 AL 10 DE AGOSTO DE 2018.

Las clases serán lunes, martes y jueves de 18,00 a 19,30 h

CURSO 2º.- DEL 13 AL 17 DE AGOSTO

Las clases serán lunes, martes y jueves de 18,00 a 19,30 h

- **Precio y plazo de inscripción**

A determinar por la UPCT

- **Grupos (mínimo y máximo de personas)**

Mínimo, 4 estudiantes por grupo

Máximo, 10 estudiantes por grupo

- [Más detalles y contenido sobre el curso](#)

EQUIPAMIENTO

El vestuario para las clases consistirá en pantalón deportivo y camiseta o chaqueta tipo karate. Practicaremos descalzos sobre tatami.

PRECIO

20€