

CURSO DEFENSA PERSONAL



Curso de defensa personal en la Universidad de Alcalá



Universidad
de Alcalá



CURSO DE DEFENSA PERSONAL

UNIVERSIDAD DE ALCALÁ

El curso que impartiremos constará principalmente de práctica, las técnicas que usaremos serán sencillas y de fácil manejo, con esto lo que queremos enseñar es que cualquier persona, sin necesidad de tener mucha fuerza pueda librarse del ataque de cualquier agresor. La materia que se impartirá irá enfocada a personas que no tengan conocimientos de ningún Arte Marcial, comprendiendo los siguientes puntos:

- 1.- Ejercicios de acondicionamiento físico.
- 2.- Librarse de un agresor ante diferentes agarres.
- 3.- Objetos que usamos cotidianamente como armas de defensa.
- 4.- Diferentes formas de Defensas, y ataques.
- 5.-Partes de nuestro cuerpo que usaremos para golpear.
- 6.-Partes del cuerpo del agresor más vulnerables a nuestro ataque.
- 7.- Librarse del ataque de más de un agresor.
- 8.- Defensa en suelo.

Tenemos además la posibilidad, si la demanda lo exige, de continuar estos cursos con otros en los que **se va avanzando de nivel**, pudiendo optar a grados de nivel al igual que en el resto de Artes Marciales. Ya que la Defensa Personal o “GOSHIN” es una disciplina asociada a la Federación Española de Karate, de la cual tengo el grado de Instructor Nacional de Defensa Personal, además del 2º dan y profesor de Karate. Por lo que el grado que se otorgue estará oficialmente reconocido a nivel mundial. **Pudiendo llegar nuestros alumnos a obtener el Cinturón Negro en esta modalidad y los correspondientes danes que vayan consiguiendo o simplemente limitarse a aprender las técnicas de Defensa Personal para su uso y disfrute personal.**

Más información en 918854853 o servicio.deportes@uah.es

