

TALLER DE DEFENSA PERSONAL

DIJOURS DE
19:00 A 20:30 H
DEL 17 DE MARÇ
AL 26 DE MAIG
A L'EMPORDANET
**LA TALLADA
D'EMPORDÀ**



GRATUÏT

10 sessions on es combinarà teoria i pràctica, orientades al coneixement de diferents tècniques de defensa personal davant de possibles agressions físiques o verbals.

Orientat a noies i dones a partir de 14 anys
Més informació i inscripcions a www.latallada.cat

TALLER DE DEFENSA PERSONAL - LA TALLADA D'EMPORDÀ

OBJECTIU: El taller té com a objectiu proporcionar als assistents que es puguin trobar en situacions d'agressió física o verbal diferents tècniques de defensa personal.

PROGRAMA:

- Què és la defensa personal femenina? Característiques.
- Concepte legal de legítima defensa.
- Principis fonamentals de la Defensa Personal Femenina.
- Omissió del deure de socors.
- Tipologia de l'agressor i la víctima.
- Principals Modus operandi.
- La comunicació verbal, interpretacions del llenguatge no verbal.
- Aspectes fisiològics i psicològics davant una agressió.
- Mesures d'actuació després de patir una agressió.
- Estratègies i tècniques d'autoprotecció.
- Cops útils de mans, colzes, cames i genolls.
- Tècniques al sòl (enfocades a defensar-nos d'agressions de caire sexual).
- Utilització d'objectes quotidians com a arma de defensa.
- Utilització Esprai de defensa.
- Utilització del clauer alarma de defensa personal.
- Agressions més comuns i mètodes de resolució

METODOLOGIA:

La metodologia del curs és dinàmica i vivencial. La pràctica ens portarà a la teoria. Els continguts es treballen inicialment en un espai pràctic a partir del qual s'obre un debat que permet la construcció de coneixement col·lectiu. Es treballa en grup i en parella aportant dinàmiques, eines i jocs de rol aplicables a l'acció quotidiana. També moltes tècniques, senzilles i molt efectives. És un procés que avança al ritme que marca el grup. Generalment, quan més temps, més físiques són les tècniques.

ESPAI: Local Social l'Empordanet

TEMPORALITZACIÓ: 10 sessions. Els dijous de 19 a 20:30 hores del 17 de març al 26 de maig de 2022.

COORDINACIÓ: Associació Hapkido Figueres, És una associació sense ànim de lucre que imparteix diferents classes i cursos d'autodefensa, Taekwondo, Hapkido, defensa Personal policial i defensa personal femenina, Defensa verbal entre d'altres.

L'associació té a la seva disposició diferents docents especialitzat en les matèries amb Inscripció en el registre Oficial.