

Introducción al sistema de defensa personal femenina



Temario:

- Estiramiento de grupos musculares.
- Puntos débiles en el cuerpo.
- Técnicas de defensa ante situaciones de agarre (de frente, de costado, desde atrás).
- Defensa ante agarres del cuello.
- Defensa ante agarre del cabello.
- Técnicas de lucha en el suelo.
- Técnicas de golpes defensivos (con uso de patadas, rodillas, puños y codos).
- Utilización de elementos improvisados para potenciar la fortaleza defensiva.
- Comentario y análisis de situaciones reales producidas.

Hora de presentación: 09.00 hs

Inicio de la jornada: 09:30hs

Almuerzo: 13.00Hs

Reinicio de Actividad: 14:00 Hs

Fin de la Jornada: 17:00 hs

Entrega de Certificados de Participación

Fecha: 22-02-2025

Coste: \$ 100.000