



Autoprotección para ti, Mujer



¿En qué consiste el Programa de Autoprotección para ti, mujer?

1. Impartirte una formación, para tu protección en situaciones de crisis.
2. Enseñarte técnicas útiles para tu defensa, en caso de ser acosada o agredida.

Se ocultan muchas agresiones, abusos o acosos, sobre todo, en el domicilio, trabajo y centros educativos, por personas conocidas.

Toda mujer que desarrollas una actividad lejos de tu casa, que vives sola o que regresas tarde, puedes ser víctima de sufrir agresiones, abusos o acosos.

Entre el hombre y la mujer existe diferencia en cuanto a la estatura, peso y fuerza. Las técnicas están basadas, en la utilización de la técnica sobre la fuerza. Como mujer debes aprender técnicas basadas en tu astucia, rapidez y sorpresa.

La Autoprotección te va a enseñar a utilizar una serie de tácticas que te serán válidas para adquirir destrezas, sin tener conocimientos previos en artes marciales.

Con ello, se pretende mejorar tu seguridad y haceros ver que no sois personas indefensas a la hora de ser agredidas.

Se trata, de **AUMENTAR TU AUTOESTIMA.**





Objetivos de las Jornadas:

- Adquirir conocimientos y resolver dudas, referidos a la violencia de género.
- Aprender conocimientos, medidas de protección y, técnicas encaminadas a resolver situaciones de agresiones reales.
- Aprender normas básicas para aumentar tu autoestima y tu seguridad personal.

Principios Fundamentales:

- Control del estrés.
- Evaluación de la situación:
 - Conocimiento e intuición de la agresión.
 - Conocimiento del resultado de la agresión.
- Conocimiento y utilización de usos y medios propios.
- Resolución táctica/técnica / Huida de la zona de conflicto.

¿Qué vas a hacer en las Jornadas?:

- Una actividad TECNICO/DEPORTIVA.
- Ayudarte ante situaciones DE CRISIS.
- **Dirigida únicamente a mujeres, impartida por mujeres.**

INDUMENTARIA

La indumentaria para la práctica de AUTOPROTECCION PARA LA MUJER, será ropa cómoda/deportiva, nada más.



Federación Madrileña de Lucha



JORNADAS PROPUESTAS

27 MARZO - MEDIDAS DE AUTOPROTECCION Y TECNICAS BASE

24 ABRIL - ESQUIVAS y CANALIZACIONES.

29 MAYO - FORMAS DE GOLPEO (ATEMIS): Tren superior e inferior.

19 JUNIO - LUXACIONES.

25 SEPTIEMBRE - RESOLUCIÓN ANTE AGARRES BÁSICOS.

30 OCTUBRE - MANEJO DE UTILES DE FORTUNA.

27 NOVIEMBRE – RESOLUCIÓN ANTE ATAQUES CON ARMA PUNZANTE

18 DICIEMBRE – RESOLUCIÓN ANTE AGRESIÓN EN EL SUELO.

- Nos basamos en protocolos de prevención para actuar ante cualquier imprevisto.
- Dotaros de las técnicas para que seáis capaces de Auto protegeros de una agresión, ganar espacio ante un peligro y tiempo para que puedas pedir ayuda y escapar.
- Lo esencial, sobre todo, es evitar quedarse en shock sin saber reaccionar.

¿A quién va dirigido? MUJERES A PARTIR DE 14 AÑOS

¿Dónde se impartirán? En la nueva Instalación de Ciudad Escolar (Tapiz de prácticas).

JORNADAS GRATUITAS

SÁBADOS DE 10:30 A 13 HORAS

¡TE ESPERAMOS!



**ESTAMOS
PREPARADOS**
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19

