

SJÄLVFÖRSVARSKURS



CURSO DE DEFENSA PERSONAL



Nybörjarkurs i självförsvar för kvinnor och män, baserad på URA WAZA, karatens dolda tekniker.

Lär dig känna din kropp och möjligheterna att kunna försvara dig i en nödsituation utan att behöva använda extrem styrka.

Kursens innehåll:

Uppvärmning - Basövningar för att förbättra stabiliteten och rörelser i dina ben.

Beredskap - Alltid alert. Läs av din omgivning. Global position.

Tillämpat försvar - "URA WAZA" karatens dolda tekniker.

Användbara tekniker vid konflikt - Undvikande och tekniker vid ett påhopp.

Verkliga situationer

Klädsel: Gympakläder och tränings skor

Max antal deltagare är 30 personer, så anmäl dig så snart som möjligt genom att skicka ett e-mail till

iniciativajovenbcn@gmail.com.

Sista anmälningsdagen är den 14:e april.

Kursinfo / Datos del curso

Instruktör/ Instructor	Kristian Gómez- Gannebring
Datum/Fecha	14 April/Abril
Tid/Hora	19:00-21:30
Pris/Precio	6 € Medlemmar/Socios
	13€ Icke medlemmar /No socios
Ställe/ Ubicación	CENTRO CIVICO BARCELONETA C/ Conreria 1-9 08003 Barcelona



Curso de defensa personal para mujeres y hombres, basándose del Karate Kyokushin.

Aprenda a conocer su cuerpo y las posibilidades de defenderte en caso de peligro sin tener que usar una fuerza brutal.

El contenido del curso:

Calentamiento - Ejercicios básicos para la mejora de estabilidad y movimientos de piernas.

Preparados - siempre estar alerta. Leer el entorno. Posición global.

Aplicaciones defensa - "URA WAZA" técnicas escondidas del Karate.

Técnicas de combate - desplazamientos y técnicas de ataque.

Situaciones reales

Ropa: Ropa deportiva y zapatillas

Plazas limitadas a 30, inscríbete ya enviando un e-mail a

iniciativajovenbcn@gmail.com.

Último día de suscripción 14 de Abril.