



## Taller de Defensa Personal

<p>Descripción del Taller</p>	<p>Aprende a reconducir situaciones de agresión a través de técnicas de evasión y control, este taller de defensa personal te permitirá aprender técnicas de autodefensa y mantener el control de situaciones de riesgo, desarrollado por formadores maestros en Aikido, no sólo se trabajarán movimientos y técnicas de artes marciales, sino que se desarrollarán habilidades de autocontrol, comunicación y gestión emocional.</p> <p>Tanto si deseas ganar en autoconfianza como si quieres acercarte al ejercicio de este arte marcial japonés, este taller tiene mucho que ofrecerte.</p> <p>El aikido es un arte marcial japonés sin técnicas de ataque por lo que es puramente defensivo. Morihei Ueshiba, experto en diversas artes marciales japonesas, crea el aikido como método para reconducir situaciones peligrosas ante oponentes que pueden superarlos físicamente en peso y/o fuerza. Así el <i>aikidoca</i>(practicante del aikido) no precisa de un poderío físico ni de una actitud agresiva.</p> <p>En este taller de tres horas de duración se trabajarán técnicas elementales de Aikido y cómo utilizarlas en situaciones de defensa personal, los ataques básicos que podemos sufrir en una situación de potencial violencia incluyen presas (agarrones) y empujones. El curso persigue que aprendamos a dar una respuesta a estas agresiones por evasión y control. No se trata de aprender a atacar. Se trata de aprender a reconducir la situación violenta de modo que podamos evitarla o ganemos el control sobre quien pretende agredirnos.</p>	
<p><b>Fechas:</b></p>	<p><u>Inscripción:</u> Del 01 al 13 de Diciembre</p> <p><u>Realización:</u> Viernes 15 de Diciembre</p>	
<p><b>Horario</b></p>	<p><u>Hora de inicio:</u> 17:00 h</p> <p><u>Hora finalización:</u> 20:00 h</p>	
<p><b>Plazas Ofertadas</b></p>	<p><b>20 Plazas</b></p>	



Lugar	<b>Centro Ciudadano Valle Inclán</b> Av. de La Palmilla, 16 29011 Málaga
Observaciones / Materiales	Ropa/ calzado cómodo/ deportivo
Requisitos de participación / Acceso	<p>Actividad destinada a jóvenes de <b>15 a 35 años</b>. <u>Los menores de edad deberán presentar obligatoriamente la autorización de algún tutor/a legal. <b>Obligatorio presentar D.N.I. al comienzo de la actividad.</b></u></p> <p>Para poder hacer <b>inscripciones on line</b> hay que estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo que quieras dar de alta) solicitándolo a <a href="mailto:juventud@malaga.eu">juventud@malaga.eu</a> adjuntando copia del DNI e indicar un nº de teléfono.</p> <p>Se podrá acceder a la actividad hasta un máximo de 5 minutos pasada la hora prevista de inicio. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.</p>
Imparte	Escuela de Aikido Nin-do / Plan Comunitario Palma Palmilla Proyecto Hogar.
Si necesitas más Información	Puedes contactar con Más Animación: Área de Juventud: <a href="mailto:juventud@malaga.eu">juventud@malaga.eu</a>