

# FORMACIÓN HOBETUZ (SUBVENCIONADOS 100%)

CURSO	DEFENSA PERSONAL		
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Conocer todo lo referente a la Defensa Personal, ganando en seguridad y autoestima.		
<b>CONTENIDO</b>	<p>El miedo: síntomas y limitaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La guardia defensiva.</li> <li>- La distancia y el desplazamiento.</li> <li>- Armas naturales del cuerpo humano.</li> <li>- Defensa contra agarres.</li> <li>- Defensa contra golpes.</li> <li>- Defensa desde el suelo.</li> <li>- Armas ocasionales: el bolígrafo y el paraguas.</li> <li>- Estrategia: prevención y acción.</li> <li>- Aspectos legales: la legítima defensa.</li> </ul>		
<b>OBJETIVO PRINCIPAL</b>	<p>Aplicar técnicas de autodefensa contra un atacante de cualquier tamaño.</p> <p>Adquirir y transmitir seguridad en escenarios adecuados y en todo tipo de situaciones.</p> <p>Desarrollar una real defensa personal sin contacto y sin los riesgos del entrenamiento de contacto.</p> <p>Practicar y ensayar en su caso, la escalada de la confrontación física y psíquica.</p> <p>Dominar técnicas de prevención de Defensa Personal.</p>		
<b>SECTOR DE POBLACIÓN</b>	Trabajadores por cuenta ajena, desempleados y autónomos de empresas de gestión deportiva, polideportivos, gimnasios, balnearios, spa y similares.	<b>ESPACIOS DOCENTES</b>	Polideportivo de Trápaga
<b>PERIODO DE PROGRAMACION</b>	23, 24, 30 de Noviembre y 1 de Diciembre	<b>DIAS LECTIVOS</b>	Viernes y Sábado
<b>Nº SESIONES</b>	4 (16h)	<b>HORARIO</b>	V de 16 a 20h S de 09 a 13h