



Federación Madrileña de Lucha

90 ANIVERSARIO FML (1932- 2022)



CIRCULAR N° 15 DE 2022

II Programa Autoprotección para la Mujer 2022



OBJETIVO

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.

Entre el hombre y la mujer existe una gran 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 para ti, mujer, 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, resolver dudas, sobre medidas de autoprotección.
- Aprender habilidades técnicas para resolver situaciones de agresiones reales.
- Incrementar tu autoestima y tu calidad de vida elevando tu seguridad personal.





Federación Madrileña de Lucha

90 ANIVERSARIO FML (1932- 2022)



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 y Huida de la zona de conflicto.

¿Qué vas a hacer en las Jornadas?:

- Una actividad TECNICO/DEPORTIVA.
- Medidas de autoprotección.
- Ayudarte ante situaciones DE CRISIS.
- Posibilidad de obtención de una Titulación Federativa.
- Dirigida únicamente a mujeres, impartido por mujeres.

INDUMENTARIA

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

JORNADAS PROPUESTAS Y FECHAS DE IMPARTICIÓN

SE REALIZARÁ UNA SESIÓN MENSUAL DE FEBRERO A JUNIO

HORARIO: De 10:30 a 12:30 horas

FECHAS: Se comunicará a las interesadas con 1 semana de anticipación

LUGAR: Ciudad Escolar (Sala azul o Sala de Danza)

Para poder participar solo tienes que enviar un email a: mar@fmlucha.es diciendo que quieres participar en el II Programa de Autoprotección para la Mujer 2022

LA PARTICIPACIÓN EN ESTE PROGRAMA NO TIENE NINGÚN COSTE, SÓLO QUEREMOS QUE VENGAS A APRENDER Y DIVERTIRTE

