

Deporte y mujer. Programa Autodefensa Taekwondo

Desde la Federación Navarra de Taekwondo y D.A. queremos ofrecer un amplio programa totalmente a medida para las necesidades y propuestas de cada Asociación, ayuntamiento o entidad. Por ello se proponen una serie de elementos que ofrecemos y adaptamos según necesidades.

Los cursos están dirigidos a mujeres mayores de 14 años, que tengan o no, experiencia en el campo de las Artes Marciales, con una duración comprendida entre una sesión y un trimestre. Así, se da la posibilidad de adaptar en tiempo y contenido, ciertos aspectos que destacan en la autodefensa femenina.

Como objetivos de este programa cabe destacar:

- Actitud mental. Donde nuestra finalidad es que la mujer acabe la sesión un alto autoestima y empoderamiento.
- Toma de decisiones. Con las técnicas y recursos que se plantean puedan actuar de la manera mas eficiente posible.

La Federación Navarra de Taekwondo y D.A tiene en su haber más de 30 años de experiencia y cuenta con profesores/as altamente cualificados y formados de forma oficial. Gracias a esto podemos ofrecer el siguiente programa.

- Medidas preventivas
- Activación física
- Técnicas de alerta
- Técnicas de bloqueo y defensa
- Técnicas de ataque
- Uso de objetos cotidianos
- Técnicas de suelo y evasión
- Psicología (se ofrece aparte con profesional especializado en esta materia)

Deporte y Mujer



Programa de una sesión (3h)

Presupuesto 400 €

- **Medidas preventivas y técnicas de alerta (1h)**
- **Técnicas de bloqueo y defensa (1h)**
- **Técnicas de ataque (1h)**

Programa de 4 sesiones (12h))

Presupuesto1000 €

- **Medidas preventivas (1h)**
- **Activación física (1h)**
- **Técnicas de alerta (1h)**
- **Técnicas de bloqueo y defensa (2h)**
- **Técnicas de suelo y evasión (2h)**
- **Técnicas de ataque (4h)**
- **Psicología (1h)**

Programa trimestral 12 sesiones (36h)

Presupuesto 3.000 €

- **Medidas preventivas (2h)**
- **Activación física (4h)**
- **Técnicas de alerta (1h)**
- **Técnicas de bloqueo y defensa (6h)**
- **Técnicas de ataque (12h)**
- **Uso de objetos cotidianos (2h)**
- **Técnicas de suelo y evasión (6h)**
- **Psicología (3h)**

Estos programas son creados de forma estándar y es pueden adaptar en tiempo y contenido a las necesidades que se propongan.

Al acabar el curso se hará entrega de un certificado o diploma de la Federación.

DATOS DE CONTACTO:



info@taekwondonavarra.com



948 229467