



**AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE JUVENTUD**



**CENTRO MUNICIPAL DE RECURSOS
PARA LA JUVENTUD**

CURSO DE KRAV MAGA (defensa personal)

-OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo principal de éste curso de Krav Maga es reforzar la autoestima del alumno y aprender técnicas de protección ante diversas situaciones.

-CONTENIDO Y PROGRAMA

1. defensa personal contra estrangulaciones
2. defensa personal contra ataque de golpes circulares y directos
3. aprendizaje de golpes para zafarnos de uno o varios agresores
4. combinación de diversos golpes
5. defensa contra empujones
6. técnicas de defensa personal cuando nos derriban y atacan en el suelo

- EDAD:

entre 18 y 30 años, ambos inclusive

-REQUISITOS:

No se requieren conocimientos previos

-NÚMERO DE PLAZAS:

15 plazas

-FECHAS DEL CURSO:

- . MIÉRCOLES 3 DE ABRIL 2024
- . MIÉRCOLES 10 DE ABRIL 2024
- . MIÉRCOLES 17 DE ABRIL 2024
- . MIÉRCOLES 24 DE ABRIL 2024

-HORARIO DE LAS CLASES:

DE 18,30 A 20,30 HORAS

- LUGAR A REALIZAR EL CURSO:

INSTALACIONES DE KRAV MAGA ALICANTE
CALLE ARMONÍA 2 LOCAL 20 ALICANTE

Las instalaciones disponen de vestuarios con duchas por si el alumno lo necesitara

- IMPARTE EL CURSO:

JUAN MANUEL MÉNDEZ PLEGUEZUELOS
DIRECTOR DE LA ESCUELA KRAV MAGA ALICANTE

-OBSERVACIONES:

LOS ALUMNOS DEBEN ASISTIR CON ROPA CÓMODA DEPORTIVA.

SE TRABAJARÁ EN TATAMI POR LO QUE PUEDEN PRACTICAR DESCALZOS O CON CALCETINES

-INSCRIPCIONES:

A TRAVÉS DEL CENTRO 14