



Ajuntament de Lleida

AIKIDO PARA MUJERES “Defiéndete con la no violencia”

QUÉ ES EL AIKIDO:

El Aikido es un budo que se caracteriza por la fluidez del movimiento y la no oposición a la fuerza del contrario.

Sus ejercicios son muy útiles para desarrollar la movilidad y estabilidad. Es muy eficaz en momentos de sufrir agresiones, se aprovecha la energía del contrario para proyectarlo, desequilibrarlo e inmovilizarlo, mediante movimientos simples y naturales puedes evadirte de un ataque con agresividad.

Durante su aprendizaje se desarrollan la autoestima, la confianza, el espíritu de cooperación, la autodisciplina, la concentración, la no confrontación y la canalización de la agresividad para evitar perjudicar al contrario. Gracias a todo esto es muy eficaz como defensa personal.

Objetivos generales

- Saber cómo aprovechar la energía de un agresor.
- Aprender a desprenderse de un agresor.
- Controlar la mente en situaciones de agresión y momentos difíciles para poder actuar.
- Reforzar nuestra actitud frente a una agresión.
- Saber relacionarnos con las personas y todo lo que nos rodea.

Objetivos específicos

- Actuar deprisa y de forma contundente para encontrar una solución en el momento de agresión o maltrato.
- Aprender a trabajar el movimiento con la respiración y energía en el mismo momento del trabajo técnico.
- Conocer nuestras capacidades y potencial de nuestro cuerpo.
- Reforzar nuestro interior y trabajarlo para que cada vez sea más fuerte (es lo que más cuesta hacer, ya que no se ve ni se palpa, pero sí lo que más nos hace falta).
- Aprender a defendernos con las técnicas que aprenderemos y trabajaremos.

Contenidos básicos

- Conocimiento de nuestras manos, pies y cuerpo en general para poder obtener su máximo potencial.
- Trabajo espacio - tiempo en pareja y respiración coordinada.
- Valoración de las agresiones con violencia y/o maltrato tanto psicológico como físico.
- Conocimiento del agresor para saber qué quiere hacer y evitarlo antes de que nos pase nada.
- Trabajo de refuerzo y autoestima con tu actitud frente a acciones y acoso escolar físico o verbal.
- Defensa frente a agresiones físicas, verbales y/o emocionales.

Regidoria d'Esports

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - esports@paeria.cat - <http://esport.paeria.cat/>



Ajuntament de Lleida

- Explicaciones y detalles del trabajo que se realiza en el taller.

A quién va dirigida la actividad

A todas las mujeres a partir de 12 años, sin límite de edad.

Instructor de la actividad

- Sensei **Mikel Fernández**, Maestro SHIAN de Aikido licenciado por Asociación Española de Aikido Tradicional, A.E.A.T. y Federación Catalana de Aikido, F.C.A.
- Cinturón Negro 4º Dan de Aikido
- Cinturón Negro 1º Dan Karate Shito-Ryu licenciado por la Federación Catalana de Karate FCK.
- Teaching Level 9 Kyusho-Jutsu Kokusai Shihankai
- Curso Krav Maga Policial Nivel 1 (G.O.A. Tactical Industries)
- Curso Krav Maga Cuchillo y Defensa Nivel 1 (G.O.A. Tactical Industries)

Material necesario

Llevar ropa cómoda para realizar la actividad: chándal, camiseta, mallas...

Día, horario y lugar de la actividad

Todos los **miércoles**, en el polideportivo de la **escuela la Mitjana**, de 18h a 19:30h y de 19:30 a 21h, excepto festivos y semana santa.

Turnos

1º. del 2 de octubre de 2024 al 29 de enero de 2025

2º. del 5 de febrero al 28 de junio de 2025

Precio de la actividad

40 € el turno

Inscripción

Mediante formulario web **Inscripción Aikido**