

Curso de Defensa Personal Femenina

Curso de Defensa Personal Femenina

Con muchas ganas. De esta forma se presentaron las chicas este sábado en la sede del Club Deportivo A. Guerra. Y es que ya había llegado el último sábado del mes y, como viene ocurriendo desde hace algún tiempo, toca curso de defensa personal para mujeres, para mujeres jóvenes y maduras, con y sin preparación física, primerizas y repetidoras.

En esta ocasión las tres horas de entrenamiento se dedicaron a realizar luxaciones en defensa de agarres y el uso del kubutan, completando lo aprendido en cursos anteriores y que fue base para continuar con los ataques de cuchillo más frecuentes. El final del curso sirvió para conocer el nuevo modelo de spray de defensa personal, la legislación y el uso del mismo.

No nos despedimos sin quedar para otro día: el 29 de noviembre será una nueva oportunidad de repasar, mejorar y seguir aprendiendo.

¡Nos vemos!