



DEFENSA PERSONAL FEMENINA

24 D'OCTUBRE 2026

De 10h. a 13h.

A QUI VA DIRIGIT?:

Per a dones majors de 12 anys

INSCRIPCIONS GRATUÏTES (fins un màxim de 100):

Per a dones federades, inscripcions als seus clubs/gimnasos.

Per a dones NO FEDERADES, inscripcions enviant el document excel·lent que hi trobaran a la nostra web, apartat "impresos" "defensa personal"

LLOC:

CLUB PUNT D'ESPORTS BALAGUER
Adreça: C/. Bellmunt, 10
BALAGUER (LLEIDA)

Email:

federacio@taekwondocatala.com

Web:

www.taekwondocatala.com

Què fer si m'ataquen? Com em defenso?

Les dones solen ser objecte més fàcil d'una agressió, per la qual cosa aquesta jornada de defensa personal, servirà per a orientar i millorar la confiança en si mateixes.

Qualsevol dona, no importa quina sigui la seva edat o condició física, pot aprendre a defensar-se augmentant la sensació de control i seguretat.

L'objectiu principal és practicar situacions i ensenyar quins són els punts més vulnerables, perquè puguem contrarestar mitjançant accions precises i contundents.

La dona agredida es troba psíquicament indefensa i cedeix a la pressió amb facilitat. Per això, també us mostrarem com evitar el pànic, com mantenir la calma i quina actitud adoptar en cada situació.

Es mostrarà, amb exemples pràctics, com utilitzar objectes quotidians de la teva vida diària (bossa, claus, paraigües,...).

Això pot arribar a ser el més complicat però amb pràctica i entrenament, tot és possible.

Moltes gràcies a totes per la vostra participació.

Marta CALAFELL ANDULLA

Responsable "DONA i ESPORT"

Federació Catalana de Taekwondo i Hapkido