

# SEMINARIO - TALLER DE AUTO-DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

## GRATUITO



**NO MÁS  
VIOLENCIA  
CONTRA  
LAS MUJERES**



### DÍAS DE SESIÓN

**SÁBADOS**

**4 , 11 Y 18 de mayo de 2019**

### HORARIO

**10:00 h. a 13:00 h.**

### ORGANIZA

**CONCEJALÍA DE IGUALDAD Y MUJER  
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ELDA**

### COLABORA

**CONCEJALÍA DE DEPORTES  
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ELDA**

### LUGAR

**Escuela Municipal de Artes Marciales  
Estadio de fútbol "Nuevo Pepico Amat"  
C/ Heidelberg s/n Elda**

## **AUTO - DEFENSA PARA LA MUJER**



# **CONCEJALIA DE IGUALDAD Y MUJER**

## **PRESENTA EL SEMINARIO -TALLER DE AUTO DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES**

Al organizar y promover este Taller de Auto Defensa, nuestro objetivo es el de proporcionar a las mujeres, unos conocimientos teóricos y prácticos sobre la defensa personal, es importante que la mujer sea consciente que puede defenderse y crear una serie de mecanismos que le proporcione seguridad para poder combatir cualquier acto de violencia.

En este Taller de Auto Defensa Personal Femenina, se desarrolla, bajo el protocolo de técnicas de defensa personal, en situaciones de agresiones que pueda sufrir cualquier mujer, adquirir conocimientos básicos de medidas preventivas de auto-protección, que ayuden a resolver cualquier situación. Por ello el interés de la Concejalía de Igualdad y Mujer, en colaboración con la Escuela Municipal de Artes Marciales de Elda, es proporcionar a aquellas mujeres interesadas en aprender las técnicas de Auto Defensa Personal para repeler una agresión en caso de sufrirla.

### **DIRIGIDO A:**

Las mujeres, practique algún deporte o no

El entrenamiento será de una forma sencilla y práctica de acuerdo con las características de las alumnas, no se precisan condiciones físicas especiales, ni conocimiento previos.

### **TALLER:**

Auto-Defensa Personal para Mujeres

### **FECHAS:**

Sábados 4, 11 y 18 de mayo 2019

### **HORA:**

Presentación: 9,30 h.

Comienzo: 10,00 a 13,00 h. de la mañana

### **LUGAR:**

Estadio Municipal de Fútbol Nuevo Pepico Amat de Elda  
(Gimnasio Escuela Municipal de Artes Marciales)

**EDAD:**

A partir de 15 años

**INDUMENTARIA / ROPA:**

Se puede asistir en ropa de artes marciales o ropa deportiva cómoda. Las alumnas asistentes mantendrán la seguridad personal, sin llevar anillos, pulseras u objetos que puedan causar o infligir alguna lesión a otras asistentes. El trabajo se realizara descalzas en zona de Tatami.

**INSCRIPCIÓN:**

Concejalía de Igualdad y Mujer – Excmo. Ayuntamiento de Elda  
Intituto Municipal de Servicios Sociales de Elda  
Centro Social Severo Ochoa  
C/ Velázquez, 8 Elda  
telf- 966989234  
e-mail [imss@elda.es](mailto:imss@elda.es)

**FECHA DE INSCRIPCIÓN:**

Del 26 de abril hasta el 3 de Mayo

**PLAZAS LIMITADAS:**

25 personas

**OBSERVACIONES:**

Al entrenamiento solo se permitirá la entrada de las alumnas inscriptas, no permitiéndose la presencia en la sala de personas ajenas o acompañantes al taller.

**ORGANIZA:**

CONCEJALÍA DE IGUALDAD Y MUJER.

**COLABORA:**

CONCEJALÍA DE DEPORTES  
Escuela Municipal de Artes Marciales

**CONTENIDO:**

Mediante clases teóricas y prácticas sobre diferentes agresiones, y pautas de seguridad a seguir:

- Introducción a los diferentes sistemas de Defensa y de Auto Protección.
- Formas de agarres y agresión a una mujer.
- Formas de golpear a un agresor y puntos vitales del agresor.

- Elementos de intimidación usados por el agresor a la victima ( viceversa ).
- Formas de intento de robo y hurto.
- Formas de intento de abusos sexuales y/o violación.
- Introducción a la defensa ante la violencia de género.
- Actuación ante una situación de bajo a alto riesgo.
- El uso de la fuerza de la victima, adecuado a cada tipo de situación.
- Nociones básicas sobre la legislación y la legítima defensa.

## **IMPARTEN EL TALLER:**

### **ATAULFO CASTAÑO COLOMA**

***Director Técnico de la E. M. Artes Marciales de Elda:***

*6º Dan de Karate-Do Shotokan*

*4º Dan de Nihon Tai Jitsu / 2º Dan de Goshin D.P.P.I.*

*1º Dan de Técnicas de Intervención Policial*

*Diplomado por U.V. en Vigilancia y Protección Nv. I*

### **RUBÉN CASTAÑO GIL**

***Profesor auxiliar:***

*3º Dan de Karate-Do Shotokan*

*3º Dan de Nihon Tai Jitsu / 1º Dan de Goshin D.P.P.I.*

*1º Dan de Técnicas de Intervención Policial*

*Diplomado por U.V. en Vigilancia y Protección Nv. I*

*Colaborador con las Fuerzas de Seguridad del Estado y Locales.*

## TELEFONOS DE INTERÉS:

Emergencia **112**

Asistencia Violencia de Género **016**

Policía Nacional **091**

Policía Local **092**

