Self-défense Module 3 : Danger d'un coup porté. Méthodes de coup en retour et dégagement.

M. MAILLOT Allex

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 21)

Début le samedi 06 mars 2021

DURÉE : 03:00

PROFILS : Epanouissement personnel

PRE REQUIS :

Avoir participé au module 2 pour pouvoir participer au module 3.

MATERIEL :

Tenue souple, Baskets, Tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 5MU436

Prix : **24.00 €**

DESCRIPTION

Module 3: connaître et repérer les zones de douleurs. Comprendre le danger d'un coup porté. Comment riposter et se dégager. 3h

Afin de vous proposer une formation complète, tout un programme de modules en self-défense sont proposés sur notre site (voir lien ci-dessous). Ils s'inscrivent dans une démarche d'apprentissage complète pour acquérir un maximum de techniques et de pratiques.

https://www.universitepopulaire.fr/familles/developpement-personnel-et-professionnel-24.html

Programme des ateliers à venir :

Module 4 : utiliser les articulations et le centre nerveux. Initiation aux techniques d'immobilisation. 3h

Module 5 : Garder son calme et réagir lors d'une agression sexuelle. Conseils en cas d'agression à main armée. 4h

Self-défense Module 3 : Danger d'un coup porté. Méthodes de coup en retour et dégagement.

M. MAILLOT Allex

OBJECTIFS

A la fin des sessions, l'apprenant sera capable d'identifier une situation d'agression et d'y réagir de façon optimale sans risquer son intégrité physique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	06-03-2021	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE