

Curso gratuito de Defensa Personal sólo para mujeres

Con el objetivo principal de conseguir un acercamiento del colectivo femenino a la Defensa Personal, el gimnasio Drácena en colaboración con el profesor de esta disciplina, Nordin Lamrine organizaron ayer un curso gratuito de Defensa Personal.

Unas jornadas que tuvieron una duración aproximada de cuatro horas, donde las mujeres pudieron captar un primer acercamiento a esta disciplina y con ello un mejor conocimiento para así conseguir una mayor participación de este colectivo para cursos posteriores de más larga duración.



Lamrine, es un experto de esta disciplina, ya que cuenta en su largo curriculum con un buen número de diplomas y títulos, que ha atesorado en su larga carrera dedicada a este deporte. De entre ellos destaca ser cinturón negro y segundo dan de Taekwondo, Defensa Personal, Hapkido y un largo etcétera, mezcla en sus clases varias disciplinas, a parte de las mencionadas, nociones de boxeo, Full Contact o Judo, haciendo una enseñanza más completa a sus alumnos para poder reaccionar ante cualquier situación. Profesor también de Defensa Personal y Hapkido de niños, Guardia Civiles y Policías que acuden a diario a sus clases.

Este profesor quiso tener una deferencia con un colectivo, para disminuir de alguna forma cuestiones tan serias como la violencia de género, ofreciendo estas jornadas totalmente gratuitas con el único fin de que estas mujeres puedan tener un aumento en su capacidad de reacción ante una situación determinada y reforzar a su vez su autoestima.

El curso comenzó con una pequeña exhibición de otros tres expertos en la materia, Rodrigo, Felix y Fati, que sirvió para que las alumnas pudieran saber que conocimientos iban a poder adquirir de una manera más genérica.

Una vez finalizada la exhibición y después de una pequeña clase teórica, las mujeres que participaron en estas jornadas, pudieron hacer práctica de lo explicado anteriormente, realizando algunas técnicas de golpeo, luxaciones, técnicas evasivas y proyecciones.

Finalmente, las asistentes quedaron encantadas con las clases, afirmando haberselo pasado muy bien y prometiendo hacer un esfuerzo para seguir aprendiendo esta disciplina.