

Masterclass PAFE

Primero necesitamos hacer un calentamiento para activar todo el cuerpo para no tener ninguna lesión y poder disfrutar de la clase al máximo.

Daremos una vuelta a trote calentando la cabeza, hombros, brazos y poco a poco calentando todo.

Después haremos un juego ya para rematar el calentamiento.

Después daré una explicación sobre el jiu jitsu y ya sabiendo las normas. empezaremos con defensa personal/jiu jitsu

Vamos a coger un compañero más o menos de nuestra altura y peso
Y ya empezaremos con la defensa personal

Haremos defensas de situaciones reales.
Por ejemplo por si alguien nos empuja por detrás o cogernos por detrás

Y también haremos una técnica por si nos quieren derribar en la calle y

enseñaré cómo hacer una finalización muy básica.

Judo

Explicaré primero las normas.

Luego aprenderemos a hacer unas caídas muy suaves y básicas para no hacernos daño.

Procederé a enseñar a cómo derribar a una persona grande y muchas más variedades de derribos.

Lucha

Explicaré las normas de lucha.

Luego voy a enseñar la posición de lucha que es bastante técnica pero cualquiera puede hacerla si se le enseña.

Luego haremos un calentamiento rápido y simple por si nos enfriamos

Después haremos unos ejercicios de derribo de lucha.

Y para acabar daremos una vuelta de relax hablando con nuestro compañero y también estiraremos y para acabar respondere a todas las preguntas que tengan

