

Oferta UABCS clínica gratuita de defensa personal



FOTO: Cortesía

La Paz, Baja California Sur (BCS). A partir del próximo 22 de febrero, la **Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS)** iniciará un curso-taller de **defensa personal** totalmente gratuito, donde podrán participar desde adolescentes hasta adultos mayores de ambos sexos, informó la propia universidad.

Con una duración aproximada de dos meses, a lo largo de las sesiones, que se realizarán en un horario de 9:00 a 12:00 horas, los participantes podrán adquirir habilidades para impedir o repeler algún tipo de agresión; así como desarrollar tácticas de autoprotección.

De acuerdo a lo estipulado por el instructor **Alfredo Madrigal Carmona**, entrenador certificado de **Taekwon-Do ITF**, en el curso se contempla enseñar desde la conceptualización, como son protocolos de seguridad, hábitos de conducta y actuación; hasta la parte técnica, que son las formas de defensa y bloqueos, trabajos de defensa desde el suelo, luxaciones de control, inmovilización y golpeo eficaz, uso de accesorios y puntos de presión.

Resaltó que el semestre pasado en la **UABCS** se abrió esta misma clínica, pero debido a la alta demanda que hubo, con más de 100 participantes, se decidió ofertarlo este año para que las personas que no pudieron tomarlo con anterioridad, lo hagan en esta ocasión.

Para inscribirse, sólo es necesario acudir a hacer un registro de forma personal al Departamento de Actividades Deportivas, ubicado al interior del Gimnasio Universitario del campus **La Paz**; aunque también pueden llamar al teléfono 612-123 8800 extensiones 1640 y 1641, donde de igual forma pueden solicitar mayores detalles.

Madrigal Carmona reiteró la invitación a la comunidad universitaria y sudcaliforniana para que aprovechen esta oportunidad de apropiarse de técnicas y habilidades, pero también de conocimientos teóricos, que les ayudarán para prevenir algún tipo de violencia en su contra y que, en consecuencia, contribuyan a su seguridad e integridad física.