



Esgrima

Descripción

La Esgrima es el Arte Marcial Occidental derivado de la Verdadera Destreza del Siglo XVI cuyas técnicas de combate con espada se extienden hasta nuestros días.

En la actualidad la Esgrima deportiva fusiona las técnicas de nuestros antepasados con la metodología del entrenamiento deportivo y con la seguridad de los modernos materiales de protección, potenciando las cualidades físicas y mentales para la superación de los combates.

La Esgrima encierra la elegancia y la estética del ballet, la disciplina y el autocontrol de las artes marciales, la concentración, la táctica y la inteligencia del ajedrez. Una preparación completa para ser aplicada a la vida diaria.

A lo largo del curso podrás iniciarte en la modalidad deportiva de esta disciplina.

Contenidos

- Puesta en forma del tono físico general.
- Aprendizaje de la guardia, los desplazamientos básicos y las posiciones.
- Aprendizaje de los ataques, paradas, respuestas y contraataques simples
- Aprendizaje de las fintas de ataque simple y tomas de hierro.
- Iniciación a la competición en la modalidad deportiva de espada.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Campus	Espacio	Profesor
Esgrima	Lunes y miércoles	19.00-20.00	Zaragoza	Pab. La Salle Gran Vía	Ramón Alcaine

Precio por cuatrimestre:

- **75 €** (se subvencionará con 14 € por actividad a los poseedores de la Tarjeta Deporte).

*Las personas inscritas deberán tramitar la licencia federativa o similar para realizar la actividad (a través del Club Esgrima Aragón)

Correo de contacto: esgrimaaragon@gmail.com

Duración:

- **Un cuatrimestre:** del 25 de septiembre al 31 de enero

Siguiendo el calendario académico de la Universidad