

DEFENSA PERSONAL - GAU LUNG SAT

FUNDAMENTACIÓN

El Gau Lung Sat es un programa de entrenamiento cuyo objetivo es desarrollar un sistema de defensa personal divertido, fiable y eficaz.

Mediante una serie de ejercicios diseñados para automatizar las respuestas precisas, el practicante va profundizando en las diferentes áreas temáticas que lo llevarán a adquirir la capacidad de aplicar las técnicas instintivamente y de un modo efectivo y contundente.

El Gaulung Sat forma parte del Choy Lee Fut de la familia Chan. Sus contenidos se aglutinan en diferentes bloques, donde los más destacables son: el sistema de combate, la defensa personal y Qi Jong, entre otros.

El sistema utiliza como columna vertebral en el aprendizaje la innovadora metodología del Gau Lung Sat. Esta establece diferentes áreas de trabajo (aplicaciones en defensa personal, kuens, San Saos, San Da...) con sus objetivos y contenidos específicos los cuales se van integrando y relacionando paralelamente a un eje central con el fin de adquirir, de manera comprensiva, los conocimientos y destrezas pertinentes para su aplicación a situaciones reales de defensa personal.

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica en la defensa personal son:

- Conocer y practicar ejercicios aplicados a la defensa personal.
- Mejorar la condición física y la salud en general.
- Mejora de la autoestima y la seguridad en sí mismo.
- Mejorar la autodisciplina y el autocontrol
- Reducir la ansiedad ante situaciones peligrosas
- Divertir y socializar

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollarán las explicaciones, demostraciones, prácticas y supuestos de acción propios de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de usuarios. Generalmente, en todas las sesiones se comenzará recordando y reforzando el aprendizaje de las sesiones.

La duración de esta fase será entre 55 y 60 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir feedback, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción.

La duración será entre 15 y 20 minutos.