ESCUELA DE LUCHA OLIMPICA

Federación Madrileña de Lucha

Avda. Salas de los Infantes, 1 1º

28034 Madrid

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHAS ASOCIADAS

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA
Avda. Salas de los Infantes, 1 - 1º
28034 Madrid
Telf.- 91.364.63.04
Fax.- 91.364.63.07
info@fmlucha.es www.fmlucha.es

PRESENTACIÓN

Dentro del programa Institutos Promotores de Actividad Física y Deportiva, la Federación Madrileña de Lucha Olímpica participa en el formato de Escuelas Deportivas. Estas escuelas buscan ofrecer la posibilidad de conocer y practicar un deporte Olímpico a chicos y chicas.

¿EN QUÉ CONSISTE?

Se desarrollarán clases dirigidas por entrenadores de la Federación Madrileña de Lucha quienes realizarán técnicas de Lucha de aplicación sencilla y directa, adquiriéndose de un modo eficaz y entretenido habilidades mentales y físicas a través de su práctica.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA LUCHA OLIMPICA?

Aspectos psicológicos:

- Aumenta la confianza y seguridad en sí mismos.
- Erradica la agresividad canalizándola correctamente.
- Despierta el interés y el afán de superación.
- Enseña estrategias de autocontrol.
- Incrementa el nivel de autoestima.
- Le permite perder el miedo al contacto físico.
- Aumenta la iniciativa y mejora la concentración.
- Incorpora hábitos saludables a sus rutinas diarias.
- Favorece la socialización.

Aspectos físicos:

- Se desarrollan habilidades básicas.
- El equilibrio, tanto estático como en movimiento.

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHAS ASOCIADAS

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA
Avda. Salas de los Infantes, 1 - 1º
28034 Madrid
Telf.- 91.364.63.04
Fax.- 91.364.63.07
info@fmlucha.es www.fmlucha.es

- Aumento de la fuerza.
- La potencia.
- La flexibilidad.
- La elasticidad.
- La coordinación.

Horario:

Se realizarán dos sesiones lunes y miércoles de 16:00-17:30

Profesorado:

Entrenadores Nacionales de la FML