

## VIVE TUS PARQUES QUINTA PAREDES

### PLAN GENERAL PARA LAS CLASES DE JO - PLAN DE CONTINGENCIA A LAS CLASES DE AIKIDO

Entidad:	Alcaldía Local de Teusaquillo	Duración total:	Según contrato y gestión
Instructora:	Sensei Liliana Cerón García	Intensidad efectiva:	60 min por clase
Población:	15 a 70 años	Disponibilidad horaria:	Lu (no festivos)-MI-Vi 6:30 pm a 7:30 pm
Practicantes:	De 8 personas por clase por contar solo con 8 bastones	Lugar:	1ra opción: Parque la Arboleda Cra 43 CII 24 B 2 Opción: Parque Cádiz Cra 44 B calle 22

#### Propósitos:

**General:** Instruir en un nivel básico a las y los paracticantes en el uso del Jo o astón de madera por medio de ejercicios de respiración, relajación, equilibrio, fortaleza de muñecas brazos piernas, y técnicos como movimientos para defensa y ataque

**Adyacentes:** Introducir a la o el estudiante en el uso de su propia energía a través de Jo, y la energía de sus compañeros de práctica para ejecutar técnicas de defensa sin necesidad de extrema fuerza física.

Promover el respeto y protección de la integridad propia y de los demás compañeros controlando el comportamiento del practicante por medio de normas y reglas de etiqueta propias de éste arte, antes, durante y después de la práctica,

Contribuir a mejorar la calidad de vida del individuo en cuanto a su salud física y tranquilidad mental.

FASE	PLAN GENERAL: cada clase puede contener	TIEMPO (min)	OBSERVACIÓN
	Saludo		Se requiere un bastón de madera
	Ejercicios de: calentamiento respiración, estiramiento con el Jo		preferiblemente con altura hasta el
	Tesabaki (ejercicios de movimiento de muñecas y manos)	20	hombro del o la practicante y de 1 in
	Taisabaki (ejercicios de desplazamiento)		de diámetro. Espacio amplio.
	Ejercicios de evasión de línea de ataque		

Formas de ataque: se practican las diferentes maneras de ataque para poder ejecutar las técnicas, según el nivel del practicante.		30	Se requiere un bastón de madera preferiblemente con altura hasta el hombro del o la practicante y de 1 in de diámetro. Espacio amplio.
Central	*shomenuchi (forma de golpe arriba abajo)		
	*Yokomen uchi ( forma de golpe en diagonal de arriba abajo)		
	*Chudan tsuki (golpe al abdomen)		
	*Yodan tsuki (golpe a la cabeza)		
Final	Ejercicios de estiramiento y respiración.	10	
Total:		60	

Elaborado por: Sensei Liliana Cerón García