

ESGRIMA

¿POR QUÉ DEBE PRACTICARLO MI HIJO/A?

NO ES UN DEPORTE COSTOSO

El material no es mucho más caro que el resto de ropa que puedas tener. Además, la mayor parte de los clubes te lo dejan gratis los primeros meses



Este es el número de licencias a nivel nacional en España, aunque el número de practicantes es mucho mayor. El 30% son mujeres

5.631



Adquieren hábitos de comportamiento derivados del fomento de la disciplina y respeto al contrincante

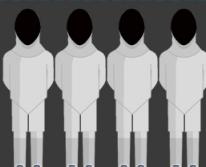
El aprendizaje, la memoria y el estado de alerta se ven favorecidos

Estos ideales ayudan a los niños y niñas a alcanzar su potencial en muchas áreas distintas de la esgrima



Existe un evidente aumento en el desarrollo del pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza y tiempo

La esgrima es un deporte en el que se potencia, sobre todo, la concentración, velocidad, equilibrio y coordinación y en el que es básico el espíritu deportivo y la autodisciplina



Aprenden a disfrutar de la victoria y a asumir la derrota



COLECTIVIDAD

Aprenden a competir tanto de forma individual como en equipo



Si bien antes solía comenzar a practicarse a partir de los 10 años, tanto por parte de niños como de niñas,

ahora son muchos los clubes que empiezan a impartir clases a partir de los **cinco años**



APRENDEN A TOMAR DECISIONES COMPLEJAS, ANALIZAR LOS PROBLEMAS Y PENSAR RÁPIDO

Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, mejorando la capacidad de concentración



UN EXCELENTE EJERCICIO FÍSICO

Dependiendo de la intensidad, la esgrima consume entre 420 y 700 kcal/h



LA ESGRIMA, UN DEPORTE SEGURO

Aún siendo un deporte de combate, la esgrima es un deporte muy seguro gracias a la equipación obligatoria

CARETA

CHAQUETILLA

GUANTE

PANTALÓN

MEDIAS

ZAPATILLAS



UN CORAZÓN AGRADECIDO

Previene las elevaciones de glucosa, disminuye los triglicéridos y la tensión arterial



UNA CLASE DE CONDUCTA

Permite mejorar el autocontrol y la canalización de la agresividad, aumenta la capacidad de superar tensiones físicas y psicológicas, a tener autocritica. También ayuda a aliviar el estrés y reducir frustración.

25%

