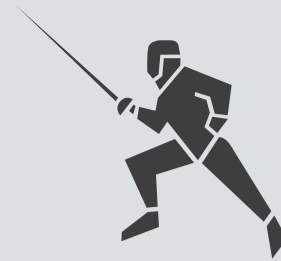




ESGRIMA

PER QUÈ L'HA DE PRACTICAR EL MEU FILL/A?

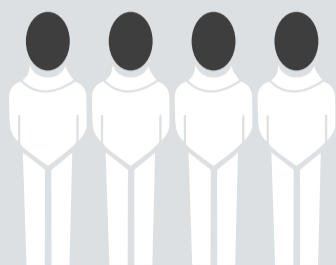


NO ÉS UN ESPORT CAR

El material no és molt més car que la resta de roba que necessites. A més la gran majoria de clubs et faciliten el material de manera gratuïta durant els primers mesos.



L'esgrima és un esport en el qual es potencia la concentració, la velocitat, l'equilibri i la coordinació i en el que és bàsic l'esperit esportiu i l'autodisciplina.



COL-LECTIVITAT

Aprenen a competir tant de manera individual com en equip.

Aprenen a gaudir de la victòria i a assumir la derrota.



UN EXCEL·LENT EXERCICI FÍSIC

Depenent de la intensitat, l'esgrima consumeix entre 420 i 700 cal/h



L'ESGRIMA, UN ESPORT SEGUR

Encara sent un esport de combat, l'esgrima és un esport molt segur gràcies a l'equipació obligatòria.

CARETA

JAQUETA

GUANT

PANTALÓ

MITJONS

SABATES



Aquest és el nombre de llicències a Catalunya l'any 2016-2017, encara que el nombre de practicants és molt més gran. El 30% són dones.

850



Adquireixen hàbits de comportament derivats del foment de la disciplina i respecte al contrincant.

L'aprenentatge, la memòria i l'estat d'alerta es veuen afavorits

Aquests ideals ajuden als nens i nenes a arribar al seu potencial en moltes àrees diferents de l'esgrima.



Augmenta el flux d'oxigen al cervell, millorant la capacitat de concentració.



Si bé, abans els nens i nenes començaven a practicar esgrima als 10 anys, ara són molts més els clubs que comencen a impartir classes a partir dels 5 anys.



APRENEN A PRENDRE DECISIONS COMPLEXES, ANALITZAR ELS PROBLEMES I PENSAR RÀPIDAMENT

Potencia la creació i constància d'hàbits, estimulant el rendiment acadèmic.

UN COR AGRAÏT

Prevé les elevacions de glucosa, disminueix els triglicèrids i la tensió arterial.



UNA CLASSE DE CONDUCTA



Permet millorar l'autocontrol i la gestió de l'agressivitat, augmenta la capacitat de superar tensions físiques i psicològiques, a tenir autocrítica. També ajuda a alleujar l'estrès i reduir la frustració.

Existeix un augment significatiu en el desenvolupament del pensament abstracte a través de nocions com la velocitat, la distància, la profunditat, la força i el temps.

25%



FEDERACIÓ CATALANA D'ESGRIMA
www.esgrima.cat

#PRACTICAESGRIMA

Font: Valladolid Club de Esgrima



www.esgrima.cat