

II MASTERCLASS MTB FEMENINO

SÁBADO 19 DE JUNIO DE 2021

60 minutos- 9h-9:45h



ACTIVIDAD 1: RECEPCIÓN, BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake
Ángel Sánchez -Terapeuta en consciencia corporal

- Recepción.
- Registro.
- Presentación e introducción a la jornada: qué vamos a hacer, cómo vamos a hacerlo y cuál es el objetivo del día.

ACTIVIDAD 2: CONOCE MÁS DEL PROYECTO "RODEMOS CON MAUA HACIA LA IGUALDAD"

Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Ahondando en proyecto "Maua, flores para la Igualdad"
- Embajadoras que pedalean frente a la violencia de género.
- Mutilación genital femenina, matrimonio precoz y forzado, trata de mujeres con fines de explotación, las prácticas perniciosas de la violencia ejercida sobre las mujeres y las niñas.

15 minutos-9:45h-10h



45 minutos- 10h-10:45h



ACTIVIDAD 3: ASPECTOS BÁSICOS SOBRE LA BICICLETA CON RODAJE

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Elementos de seguridad, ajustes biomecánicos.
- Recordatorio de las técnicas dadas en la I Masterclass:
 - Posición, pesos, cadencia, desarrollo correcto, frenada, trazado de curvas.
- Dudas y preguntas.

ACTIVIDAD 4: TÉCNICA SOBRE LA BICICLETA EN RODAJE

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Aprender técnicas básicas en el medio natural 2ª PARTE. (Ejercicios en zonas abiertas, terrenos más complicados.)
 - Subidas y bajadas, uso del desarrollo. Posición correcta
 - Slalon y técnica de frenado en pendiente.
 - Elección de la trazada, visualización.
 - Obstáculos.
- Se realizará una ruta con diferentes paradas donde realizar la técnica.

135 minutos -10:45h-13h



30 minutos -13h-13:30h



ACTIVIDAD 5: PRÁCTICA DE CONSCIENCIA CORPORAL

Ángel Sánchez Robledo-Terapeuta en consciencia corporal

Práctica de posicionamiento interior a través de la consciencia corporal, para la gestión del cansancio y la apertura de la percepción sensorial.

PARTE II

TIEMPO PARA PICNIC: 13:30H-14:30H

ACTIVIDAD 6: MECÁNICA BÁSICA

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Recordatorio KIT BÁSICO en la mochila y/o en un viaje en bici.
- Recordatorio de diferentes neumáticos.
 - Tubelizado. Como rellenar líquido.
- Tronchar cadena,
 - arreglar cadena sin eslabón rápido, con pin nuevo o usado.
- Los frenos. Cambio de pastillas.
- La horquilla, elementos y presiones.

120 minutos-14:30-16:30h



30 minutos -16:30h-17h



ACTIVIDAD 7: PRÁCTICA DE CONSCIENCIA CORPORAL

Ángel Sánchez Robledo-Terapeuta en consciencia corporal

Práctica de posicionamiento interior a través de la consciencia corporal, para la gestión del cansancio y la apertura de la percepción sensorial.
PARTE II

ACTIVIDAD 8: DESPEDIDA Y AGRADECIMIENTOS.

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake
Ángel Sánchez- Terapeuta en consciencia corporal

- Finalizar la jornada agradeciendo la participación e implicación de todas.
- Evaluar la jornada con las sensaciones que se recojan de las asistentes
- Informar sobre el proceso de evaluación posterior.
- Ofrecer materiales e información básica sobre lo aprendido.

30 minutos-17h-17:30h



Rueda con Maua hacia la Igualdad, es la 2ª jornada eminentemente **práctica** de tecnificación para **mujeres que se incorporan al mundo de la MTB**.

Damos un pasito más para que adquieras **seguridad** en el rodaje, y ganes **autonomía**, para que **puedas rodar sin miedo**, experimentando los beneficios tanto físicos como psicológicos de este deporte.

Además, vas a ser embajadora **frente a la violencia de género y a favor de la igualdad**, **luciendo pulseras MAUA**, hechas por mujeres supervivientes de la **mutilación genital y el matrimonio precoz y forzado**.

Aprenderás a gestionar el cansancio, y trabajarás la percepción sensorial, a través de nociones de **consciencia corporal**.

Será un avance más en el **reto de mejorar tu bienestar y contribuir a mejorar la situación de muchas mujeres** en situación de vulnerabilidad.

¡Hacia la Igualdad, que no te paren!

Bienvenida.

Equipo de **Wanawake Mujer y Ciclismo para Todas**.

Inscríbete en wanawake.es/artesanías
¡SÓLO 20 PLAZAS!



¡GRACIAS!