

SZKOLENIE

SAMOOBRONA DLA KOBIET
CZAS TRWANIA: 38 GODZIN ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH



PROGRAM:

- NAUKA PODSTAWOWYCH CIOSÓW I KOPNIĘĆ ZMODYFIKOWANYCH POD KĄTEM ZASTOSOWANIA ICH PRZEZ KOBIETY
- PRAKTYCZNE STOSOWANIE NAJPROSTSZYCH DŹWIGNI
- NAUKĘ ZNAJOMOŚCI MIEJSC WRAŻLIWYCH NA CIELE CZŁOWIEKA, KTÓRE POWINNY BYĆ ATAKOWANE W PIERWSZYM RZĘDZIE W SYTUACJI SAMOOBRONY I OBRONY KONIECZNEJ
- NAUKĘ WYBRANYCH TECHNIK OBRONY W SYTUACJACH ZAGROŻENIA PRZED: UDERZENIAMI, KOPNIĘCIAMI, CHWYTAMI, DUSZENIAMI, CHWYTAMI ZA UBRANIE I INNYMI SYTUACJAMI ZAGROŻENIA, W TYM RÓWNIEŻ ZAGROŻENIAMI PRZYTACZANYMI PRZEZ UCZESTNICZKI NASZYCH SZKOLEŃ, JAKO SYTUACJE, W KTÓRYCH SIĘ ZNALAZŁY
- NAUKĘ PSYCHOLOGICZNYCH ASPEKTÓW SAMOOBRONY (JAK ZAPANOWAĆ NAD STRESEM W SYTUACJI ATAKU, JAK PODJĄĆ KONSTRUKTYWNA OBRONĘ)
- POSTAWY I POZYCJE CIAŁA W SYTUACJI ZAGROŻENIA
- UWALNIANIE SIĘ Z DUSZEŃ
- RZUT I PODCIĘCIA PRZEZ BIODRO
- OBRONA PRZEDMIOTAMI CODZIENNEGO UŻYTKU
- PORUSZANIE SIĘ W STREFACH ZAGROŻONYCH (ULICA, WINDA, SCHODY , TEREN LEŚNY),
- TAKTYKĘ I TECHNIKI OBRONY W POMIĘSZCZENIACH ZAMKNIĘTYCH
- OBRONA W POJEŹDZIE,
- TAKTYKĘ WALKI I OBRONY PRZY PRÓBIE GWAŁTU,
- NAUKĘ OBRONY PRZED NIEBEZPIECZNYMI NARZĘDZIAMI.



W KURSIE MOŻE UCZESTNICZYĆ OSOBA, KTÓRA:

- UKOŃCZYŁA 18 LAT
- ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE O BRAKU PRZECIWWSKAZAŃ DO TRENOWANIA SAMOOBRONY.
ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE JEST WAŻNE JEDEN ROK, PO UPŁYWIE TEGO TERMINU NALEŻY SIĘ PONOWNIE PRZEBADAĆ.