

Informacje o kursie

Kurs jest cyklem specjalistycznych treningów dla kobiet. Pozwoli on wszystkim uczestniczkom naszych zajęć w sposób prosty i naturalny opanować strach wywołany brutalnością napadu, wykształci podstawowe nawyki obronne oraz zneutralizuje działania potencjalnych napastników.

Nasz klub prowadzi zajęcia samoobrony dla kobiet od wielu lat. Na podstawie doświadczeń zaprojektowaliśmy system samoobrony **wyłącznie dla kobiet**. Szkolenie rozpoczyna się od nauki rozpoznawania sytuacji zagrożenia i unikania ich, treningu pewności siebie i zachowania przy spotkaniu z napastnikiem. Uczestniczki uczą się reagować stosownie do poziomu zagrożenia i w miarę postępów rozwiązywania konfliktów poprzez fizyczną i słowną samoobronę.

W procesie szkolenia kursantka uczy się:

- Odblokowania swoich naturalnych reakcji obronnych
- Sprawdzonej techniki negocjacji w sytuacjach zagrożenia.
- Używania paralizatora, gazu pieprzowego, rzeczy użytku codziennego (torebka, klucze parasol itp.)
- Sposobów zwalczania stresu i wzmacniania poczucia pewności siebie.
- Rozpoznawania różnych rodzajów napastników oraz metod skutecznego postępowania z nimi.
- Wczesnego rozpoznawania potencjalnych sytuacji zagrożenia
- Silnego i precyzyjnego uderzenia i kopnięcia w czułe punkty
- Sposobów szybkiego uwalniania się z uchwytów
- Różnych sposobów reagowania, obrony siebie i swoich bliskich

Ponadto:

- Wzmacnia wewnętrzną pewność siebie i zdecydowanie.
- Podnosi swoją sprawność fizyczną.

Zagadnienia kursu:

- zakres zajęć obejmuje naukę: podstawowych ciosów i kopnięć zmodyfikowanych pod kątem zastosowania ich **przez kobiety**, naukę najprostszych dźwigni,
- naukę znajomości miejsc wrażliwych na ciele człowieka, które powinny być atakowane w pierwszym rzędzie w sytuacji samoobrony,
- 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 konstruktywną obronę),
- elementy prewencji kryminalnej (**jak zapobiegać** sytuacjom zagrażającym naszemu bezpieczeństwu, w jaki sposób je rozpoznawać),
- postawy i pozycje ciała w sytuacji zagrożenia,
- naukę widzenia peryferyjnego,

- naukę pomocy osobie trzeciej (**obezwładnianie** napastnika),
- uwalnianie się z **duszeń**,
- rzut i podcięcia przez biodro.
- obrona **przedmiotami codziennego użytku**.
- podstawy psychologii agresji,
- poruszanie się w strefach zagrożonych (ulica, winda, schody , teren leśny),
- taktykę i techniki obrony w pomieszczeniach zamkniętych, taktyka obrony w pojeździe,
- taktykę walki i obrony przy próbie **gwałtu**,
- niekonwencjonalne techniki obrony,
- naukę obrony przed **niebezpiecznymi narzędziami**.

Każda uczestniczka kursu otrzymuje na zakończenie certyfikat.