

KURZ SEBAOBRANY PRE ŽENY

Kurz organizujú

Mesto Kežmarok
a Mestská polícia Kežmarok



KEŽMAROK
MODERNÝ • DYNAMICKÝ • HISTORICKÝ



PARAMETRE KURZU

Termíny konania:
5. október 2023
– 27. november 2023
(začíname však už
2. 10. 2023 – pondelok -
administratívnymi úkonmi),
kurzy sa konajú každý
pondelok a štvrtok od 18.00
do 19.30 hod.
Dĺžka trvania:
16 tréningových jednotiek
(1 tréningová jednotka trvá
1,5 hodiny).
Miesto: Telocvičňa Základnej
školy Dr. Fischera 2,
Kežmarok.
Úroveň kurzu: základná.
Obmedzenie účasti:
od 20 rokov veku
a maximálne
20 účastníčok
podľa poradia
prihlásených.

DODATOČNÉ INFORMÁCIE

Pre ďalšie
informácie nás
neváhaj
kontaktovať na
Mestskej polícii
Kežmarok č. t.:
+421 918 162 901.

Čo robiť, ak sa na mieste zrazu ocitne nebezpečný človek a začne ohrozovať teba alebo okolie? Naučíme ťa, ako sa účinne brániť v prípade, že by ti chcela takáto osoba ublížiť alebo ťa okradnúť. V kurze sa zameriame aj na psychológiu a spôsoby útokov na ženy, taktiku v technikách, vyhodnocovanie okolia, ako aj na kondíciu. Nespoliehaj sa na pomoc iných!

Predošlé skúsenosti s bojovými umeniami alebo sebaobranou nie sú potrebné. Kurz sebaobransy je určený pre všetky ženy a dievčatá od 20 rokov veku.

OBSAHOVÁ ŠTRUKTÚRA KURZU:

- Špecifická taktická a technická sebaobrana pre ženy.
- Blokovanie a bránenie sa proti úderom a chmatom.
- Bránenie sa škrteniu a zhodeniu na zem.
- Obrany v situácii ak ste už na zemi.
- Používanie bežných predmetov pre sebaobranu.
- Používanie obranných prostriedkov (paralyzér, obranný sprej, kubotan).
- Základy prvej pomoci pri zranení.
- Práca na vytvorení dostatočnej kondície.
- A mnoho ďalšieho...

Technické zabezpečenie: Šatne a sociálne zariadenia sú zabezpečené v priestoroch ZŠ Dr. Fischera 2, Kežmarok.

ČO SI TREBA PRINIESTŤ: Tréningové oblečenie do telocvične, mäkkú sálovú obuv alebo teplé ponožky.

