

Samoobrona Kobiet -projekt bezpłatnych szkoleń



Decyzją Ministra Obrony Narodowej w 30 miastach Polski rusza I edycja bezpłatnych szkoleń kobiet z technik samoobrony w celu nabycia umiejętności w razie niespodziewanego ataku, czy też znalezienia się w sytuacji zagrażającej osobistemu bezpieczeństwu.

Celem projektu "Samoobrona Kobiet" jest popularyzacja systemu szkoleniowego z walki wręcz Sił Zbrojnych RP w środowisku cywilnym, zapoznanie kobiet ze sposobem realizacji zajęć z walki wręcz w bliskim kontakcie, nauka podstawowych technik samoobrony oraz doskonalenie opanowanych chwytów i obezwładnień z zakresu samoobrony.

Osoby chętne do wzięcia udziału łącznie w ośmiu spotkaniach (od listopada 2016 do czerwca 2017) będą szkolić się w wytypowanych obiektach w Białymstoku, Bielsku-Białej, Brzegu, Bydgoszczy, Gdyni, Giżycku, Gliwicach, Hrubieszowie, Kielcach, Krakowie, Koszalinie, Lidzbarku Warmińskim, Łasku, Międzyrzeczu, Opolu, Poznaniu, Radomiu, Rzeszowie, Słupsku, Sulechowie, Szczecinie, Świętoszowie, Tomaszowie Mazowieckim, Toruniu, Ustce, Warszawie, Wrocławiu, Zakopanem, Zamościu i Zegrzu.

Podczas szkolenia instruktorzy nauczą:

- przyjęcia postawy obronnej w przypadku agresji zewnętrznej;
- uwalniania się z uchwytu;
- obrony przed kopnięciem, duszeniem i uderzeniem;
- obrony przed atakiem z użyciem niebezpiecznego narzędzia czy z udziałem kilku napastników.

Całość zajęć poprzedzona będzie rozgrzewką przygotowującą do wysiłku, ćwiczeniami ogólnorozwojowymi poprawiającymi kondycję fizyczną. Na pierwszych zajęciach każda uczestniczka programu Samoobrona Kobiet otrzyma promocyjny pakiet startowy.

Szczegóły projektu dostępne są na stronie www.mon.gov.pl/samoobrona-kobiet/