

Wpisany przez Administrator

wtorek, 13 października 2015 12:46 - Poprawiony wtorek, 13 października 2015 12:53



Dzięki partnerskiej współpracy Urzędu Miasta i Gminy w Kłodawie z Turkowskim Klubem Karate OYAMA, Szkołą Podstawową nr 2 w Kłodawie oraz Komisariatem Policji w Kłodawie w dniu 7 października br. rozpoczęła się kolejna edycja Kursu Samoobrony dla Kobiet. Poprzednia edycja zajęć cieszyła się dużym zainteresowaniem, dlatego właśnie podjęto decyzję o organizacji w Kłodawie kolejnej edycji kursu samoobrony dla kobiet. Kurs jest prowadzony przez wykwalifikowanego instruktora samoobrony i karate- Włodzimierza Rygierta reprezentującego Turkowski Klub Karate OYAMA. Oprócz omówienia podstawowych zasad bezpieczeństwa, uczestniczki nauczą się podstawowych technik samoobrony, a dzięki nieskomplikowanym, ale efektywnym ćwiczeniom podniosą ogólną sprawność fizyczną. Tegoroczną innowacją jest zapewnienie opieki nad dziećmi uczestniczek Kursu w czasie trwania zajęć. Tematyka kursu obejmuje wzbudzenie poczucia bezpieczeństwa grupy uczestniczek, ćwiczenie wybranych elementów samoobrony, kształtowanie właściwych postaw i zachowań w sytuacjach zagrożenia oraz minimalizacja strachu w stanach zagrożenia. Kobiety podczas zajęć poznają zasady panowania nad emocjami w sytuacji zagrożenia a także umiejętnego dopasowania środków obrony do rodzaju agresji. Podczas kursu uczestniczki nauczą się także stosowania prostych, a równocześnie bardzo skutecznych technik obezwładniania napastnika. Dzięki współpracy z funkcjonariuszami Policji projekt ma również na celu zwiększenie świadomości prawnej. Kurs rozpoczął się 7 października i potrwa do 9 grudnia 2015 r. a udział w nim jest bezpłatny.

Galeria zdjęć:

{gallery}galeria/2015/Kurs_samoobrony{/gallery}