

Wpisany przez Administrator

wtorek, 09 grudnia 2014 11:27 - Poprawiony czwartek, 11 grudnia 2014 15:29



Wiele kobiet obawia się o swoje bezpieczeństwo. Czy ktoś mi pomoże w razie zagrożenia? Czy dam radę się obronić, gdy ktoś mnie zaczepi? Oto pytania, które stawia sobie często wiele osób. Dlatego właśnie pojawił się pomysł przeprowadzenia w Kłodawie kursu samoobrony dla kobiet, który 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 został w pełni zrealizowany. Kurs był prowadzony przez wykwalifikowanego instruktora samoobrony i karate- Sensei Włodzimierza Rygierta 4 Dan, doświadczonego trenera Karate, Kickboxingu i Muay Thai reprezentującego Turkowski Klub Karate OYAMA. Oprócz omówienia podstawowych zasad bezpieczeństwa, uczestniczki nauczyły się podstawowych technik samoobrony, a dzięki nieskomplikowanym, ale efektywnym ćwiczeniom podniosły ogólną sprawność fizyczną.

Tematyka kursu obejmowała nie tylko ćwiczenie wybranych elementów samoobrony, ale również kształtowanie właściwych postaw i zachowań w sytuacjach zagrożenia oraz minimalizację strachu w stanach zagrożenia. Kobiety podczas zajęć poznały zasady panowania nad emocjami w sytuacji zagrożenia a także umiejętnego dopasowania środków obrony do rodzaju agresji. Podczas kursu uczestniczki nauczyły się także stosowania prostych, a równocześnie bardzo skutecznych technik obezwładniania napastnika. Dzięki współpracy z funkcjonariuszami Komisariatu Policji w Kłodawie projekt zwiększył świadomość prawną uczestniczek.

Kurs rozpoczął się 5 listopada i trwał 5 tygodni. Udział w kursie był nieodpłatny. Uroczyste zakończenie Kampanii „Bezpieczna Kobieta- Kłodawa 2014” odbyło się 3 grudnia, gdzie po podsumowaniu zajęć każda z uczestniczek otrzymała Certyfikat oraz drobne pamiątkowe upominki. Uczestniczki Kursu dziękując Burmistrzowi Robertowi Olejniczakowi za Kampanię złożyły jednocześnie prośbę o organizację II edycji Kursu.

Galeria zdjęć:

{gallery}galeria/2014/Bezpieczna_kobieta{/gallery}