

SAMOOBRONA DLA KAŻDEGO



PROGRAM SAMOOBRONY Z WYKORZYSTANIEM ELEMENTÓW AIKIDO ORAZ INNYCH SZTUK WALKI

Makoto no michiwo mamoru koto

„Rzecz w tym aby prawdziwości drogi bronić”

Oferta szkoleniowa

Opracowane przez:
Licencjonowanego Instruktora Samoobrony i
Sztuk Walki
Radosław Tokarski

Słupsk 2010

SPIS TREŚCI

I. GŁÓWNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU SZKOLENIOWEGO PT: „SAMOOBRONA DLA KAŻDEGO”.....	3
II. CELE	4
III. GRUPY SZKOLENIOWE	4
IV. CZAS TRWANIA.....	4
V. FORMA ZAJĘĆ	5
VI. WYMAGANE WYPOSAŻENIE	5
VII. PROGRAM TRENINGOWY	5
VIII. KONTAKT	5

I. Główne założenia programu szkoleniowego pt:

„Samoobrona dla każdego”.

Rok 2010, XXI wiek. W zasadzie niewiele zmieniło się pod względem politycznym, gospodarczym czy socjalnym od tego, co było w XX wieku. Nieprawdą byłoby powiedzenie, że nic nie uległo zmianie. Coś pozytywnego zostało zrobione na rzecz obywateli: mamy szerszy dostęp do służby zdrowia, zarówno państwowej, jak i prywatnej, warunki pracy w instytucjach państwowych ulegają poprawie. Niestety, to jeszcze nie Eden. Nadal wielu z nas przytrafiają się niemiłe sytuacje.

Różne miejsca niosą ze sobą nieprzewidywalne dla nas zagrożenia. Są takie, przed którymi nie potrafimy się uchronić ale istnieją też takie, gdzie mamy szansę reagować. W chwili niebezpieczeństwa istotna jest szybka i zdecydowana reakcja. Chwila zawahania może przeważać nad naszym „być” lub „nie być”.

Wszyscy słyszeliśmy o skuteczności rozmaitych systemów walki takich jak: Krav Maga, Brazylijskie Jiu Jitsu, Karate, Kung fu, Aikido. Należy bronić się skutecznie. Nie wolno tracić zimnej krwi i jasności umysłu.

Chciałbym przybliżyć kilka sposobów radzenia sobie w tak niekomfortowej i niecodziennej sytuacji jak napaść, niezależnie od tego czy jest to ulica, dom czy też miejsce pracy.

II. Cele

Niniejszy program szkoleniowy ma za zadanie:

- wyuczenie charakterystycznych odruchów,
- zwiększenie zdecydowania w działaniach,
- poznanie czynników wpływających na skuteczną samoobronę (czynników psychologicznych oraz fizjologicznych),
- poznanie wybranych technik samoobrony,

oraz

- poprawienie sprawności fizycznej oraz ogólnego samopoczucia z racji, że zajęcia opierają się również o zasady rekreacji ruchowej.

Kursant będzie miał świadomość:

- złożoności sytuacji zagrożenia,
- różnorodności rozwiązań,
- swoich mocnych i słabych stron.

III. Grupy szkoleniowe

Ze względu na konieczność udzielania indywidualnego instruktażu w trakcie zajęć liczebność grupy powinna wynosić ok. 12 osób. Większa ilość osób powinna zostać podzielona na mniejsze grupy.

IV. Czas trwania

Zajęcia planowane są dwa razy w tygodniu po półtorej godziny zegarowej.

Czas trwania programu przewidziany jest na rok. Możliwe, a nawet wskazane jest przedłużenie programu na kolejne lata.

V. Forma zajęć

Zajęcia odbywają się przede wszystkim w formie praktycznych ćwiczeń. W trakcie treningów planowane są również wykłady, podczas których uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne dotyczące teoretycznych podstaw samoobrony.

VI. Wymagane wyposażenie

Sala i materace do judo lub zapasów.

VII. Program treningowy

- Wprowadzenie do teoretycznych podstaw samoobrony.
 - Psychologiczne aspekty walki.
 - Złożoność sytuacji zagrożenia: jak zachowuje się nasze ciało w sytuacjach stresu.
- Świadomość swego ciała – nauka przewrotów (przód, tył, bok).
- Zróżnicowanie ataków.
- Obrona przed chwytami za rękę i ubrania.
- Obrona przed obchwytami tułowia.
- Obrona przed duszeniami.
- Obrona przed ciosami.
- Obrona przed kopnięciami.
- Obrona przed atakiem nożem.

VIII. KONTAKT

Radosław Tokarski
Tel. +48 728 499 709
e-mail: meiyo@op.pl