

Město Kralupy nad Vltavou a Tiger – Jiu Jitsu z.s. pořádají již čtvrtý kurz sebeobrany pro ženy

Podrobné informace a registrační formulář naleznete zde: <https://www.tiger-jiujitsu.cz/inpage/sebeobrana-pro-zeny/>

Kurz začíná 19. 2. 2017 v tanečním sále TS Naděje nám. J. Seiferta 698 Kralupy a je koncipován na 4x4 hodiny + závěrečná lekce „v plném nasazení“.

Kurz povede opět PhDr. Matěj Novák a Martina Klímová, kteří pořádají kurzy sebeobrany již od roku 2003. Tým doplňují jako asistenti členové Tiger – Jiu Jitsu, kteří všichni trénují bojová umění několik let. Díky tomu budou mít účastnice kurzu zajištěnou „individuální péči“. Pro zachování efektivity výuky je počet účastnic omezen na dvacet.

V průběhu kurzu se naučíte rozeznat a vyhodnotit míru ohrožení Vaší bezpečnosti již z verbálních a neverbálních projevů potencionálního útočníka. Ze samotné fyzické sebeobrany se naučíte jednoduché techniky a vyzkoušíte si jejich použití v několika situacích s postupně se zvyšující mírou fyzického a psychického zatížení. Předpokládáme, že zájemkyně jsou naprostí laici, proto je praktická výuka založena na výuce jednoduchých technik a postupů založených na přirozených obranných reakcích.

Výuka je individuálně přizpůsobena dle schopností a dovedností každé účastnice. Účastnice kurzu mají možnost si vyzkoušet všechny scénáře v maximálním nasazení na instruktorech, kteří jsou vybaveni ochrannými prostředky včetně speciálních obleků. Tento speciálně vyrobený oblek zabrání zranění jak účastnice kurzu, tak instruktora samotného i při plném nasazení. Díky tomu je možné útok i obranu vést značnou intenzitou a získat tak jedinečný prožitek blížící se psychickému a fyzickému vypětí při reálném konfliktu.