

Samoobrona dla kobiet! EDYCJA MAJOWA

START: 11.05.2019r.

Spotykamy się w soboty o godz. 11.00.
Każde zajęcia trwają 2 godziny (kończymy godz. 13.00)
Trenujemy w małych grupach!

11.05.19.

Nauka bezpiecznego upadania i przewracania się.

18.05.19.

Obrona przed chwytami i ciosami w różnych sytuacjach.

25.05.19.

Obrona przed duszeniem i niebezpiecznymi narzędziami.

01.06.19.

Obrona w parterze, obrona przed gwałtem.

08.06.19.

Sposoby wczesnego reagowania w sytuacjach kryzysowych

15.06.19.

Nauka podstawowych ciosów, kopnieć oraz dźwigni pod kątem skutecznego stosowania przez kobiety.

22.06.19. i 29.06.19

Zajęcia podsumowujące, scenki sytuacyjne, zastosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności w praktyce.

