



Fot. Dariusz Bloch

W niedzielę w sali gimnastycznej UKW zebrało się ponad 120 studentek. W dresach, luźnych sportowych ciuchach. To nie lekcja WF, a kurs samoobrony, prowadzony przez aktora Roberta Moskwę.

Celebryta od siedemnastego roku życia trenuje karate. Razem z Maciejem Grubskim, siedmiokrotnym Mistrzem Świata w karate, prowadził zajęcia samoobrony dla kobiet „Obroń się sama”. - Na zajęciach będziemy sobie radzili w sytuacjach takich, jak zaczepianie, szarpanie, ciągnięcie za włosy, wyginanie ręki, czyli z tym, co was może spotkać - wyjaśniał na wykładzie Maciej Grubski. Robert Moskwa dodał: - Nie chcemy tworzyć wam złudzenia bezpieczeństwa. Bo nie o to chodzi, że po tych zajęciach wyjdziecie na miasto w bluzce z dekoltem i mini, w jednej ręce wino, w drugiej certyfikat. Nie chcę być poświadczony o szowinizm, ale musimy też nauczyć się pewnych sytuacji unikać - dodał specjalista, uczulając uczestniczki na to, by nie zostawały bez opieki drinków w barze. - Facet propo-

nuje ci drinka? W porządku. Ale idź z nim do baru i weź napój od barmana. Tabletką gwałtu rozpuszcza się momentalnie. Jest niewyczuwalna podczas picia, a także gdy dostanie się do organizmu. Sprawia, że traci się świadomość, a nie przytomność. Obudzisz się w parku z kilkugodzinną dziurą w życiorysie - ostrzega Robert Moskwa.

Sylwia Kryszkiewicz i Kasia Kowalska, przyszły na kurs z ciekawości. - To, o czym mówi się na kursie, częściowo jest związane z naszym kierunkiem studiów. Zawsze myślałyśmy, że w samoobronie ważna jest siła, a okazuje się, że nie jest ona najważniejsza - mówiły w czasie przerwy studentki resocjalizacji.

- Poproszę jedną panią. Niech mnie pani zaatakuje - wydaje komendę Maciej Grubski. Studentka niepewnym krokiem podchodzi do instruktora. Jeszcze raz. Podchodzi bardziej pewnie i dwiema rękami szarpie go za bluzę na wysokości ramion. Jeszcze raz. Studentka pewniej powtarza ruch. I... niespodzianka. Lewa ręka instruktora spod jej rąk pewnie uderza ją w twarz. Na potrzeby ćwiczenia lekko. W rzeczywistości ma sprawić ból.

Wiele kobiet chciałyby znaleźć się w objęciach Roberta Moskwy, ale z pewnością nie w takich okolicznościach...

- Gdy podejmujemy akcję, prowadźmy ją do końca. Jeśli uderzamy, to mocno. Gdy przeciwnik będzie zdezorientowany, my zyskujemy czas na ucieczkę - wyjaśnia instruktor. I przechodzi do objaśniania znaczenia każdej części ciała. Czaszka, oczy, czoło, nos, krtań - na ludzkim ciele jest 300 punktów, w które uderzenia sprawia ból. Czy jednodniowy kurs ma sens? - Oczywiście.

Kiedyś w jednym z programów jeździłem na lodzie, ćwicząc 8 godzin dziennie. Potem ktoś mi powiedział: „Jeździj jedną godzinę, ale sensownie. W przeciwnym razie tylko się zmęczysz”. Pokażemy parę technik. Jedna z dziewczyn zapamięta jedną z nich, inna pięć. I w trudnej sytuacji nie spanikują, zachowają zimną krew. I o to właśnie chodzi - mówi Robert Moskwa.



Czy jednego dnia można nauczyć się bronić? Według specjalistów tak.