

Uderzaj i... uciekaj!

Ponad 120 studentek UKW wzięło udział w niedzielnych zajęciach z samoobrony

KATARZYNA OLEKSY

- Do tej pory myślałyśmy, że w obronie ważna jest siła. A ona wcale nie jest najważniejsza - mówiły Sylwia i Kasia w przerwie zajęć, na których niemal wszystkie chwytły były dozwolone.

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 popularnego aktora Roberta Moskwa - znanego m.in. z „M jak miłość”, od kilkunastu lat trenującego karate, oraz Macieja Grubskiego, siedmiokrotnego mistrza świata w karate.

Szarpanie, popychanie

- Czy to prawdziwy pistolet? - pyta instruktor. - Nie, bo by pan tak nim nie wymachiwał - odpowiada rezolutna studentka. - Zawsze trzeba zakładać, że broń jest prawdziwa i może nam zrobić krzywdę - poucza inna. Ma rację. Trzymany w dłoni pistolet (lub rewolwer - jak zauważył Maciej Grubski niewiele kobiet to rozróżnia), nie jest prawdziwy. Ma służyć do obrony, zmieścić się w damskiej torebce. - Na zajęciach będziemy sobie radzili w sytuacjach takich, jak zaczepianie, szarpanie, ciągnięcie za włosy,



Instruktorzy najpierw demonstrowali każdy ruch. Na zdjęciu jeden z prowadzących pokaz - Maciej Grubski

FOT.: DARIUSZ BLOCH

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 posądzony o szowinizm, ale musimy też nauczyć się pewnych sytuacji unikać - dodał specjalista, uczulając uczestniczki na to, by nie zostawiały bez opieki drinków w barze. - Facet proponuje ci drinka? W porządku. Ale idź z nim do baru i weź napój od barmana. Tabletka gwałtu rozpuszcza się mo-

mentalnie. 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 zaatakuj - 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.

Oczy, nos, krtań

- 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 łodzi, 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.

.....
k.oleksy@express.bydgoski.pl
 ► więcej zdjęć na www.express.bydgoski.pl