



W zajęciach w sali gimnastycznej Wydziału Sztuk Pięknych wzięła udział ponad setka dziewcząt



Studentki poznały najpierw teoretyczne tajniki obrony



Przez kolejne trzy godziny stosowały nabytą wiedzę w praktyce

Mocne chwyt słabej płci

W roli nauczycieli samoobrony wystąpili w Toruniu: popularny aktor oraz wielokrotny mistrz świata w karate

ZDJĘCIA: GRZEGORZ OLKOWSKI,
TEKST: ARTUR OLEWIŃSKI

Szkolenie odbyło się w ramach programu „**Obroń się sama!**”. Jego ambasadorem jest aktor Robert Moskwa oraz mistrz świata w karate Maciej Grubski.

Kurs jest częścią ogólnopolskiej akcji, podczas której studentki uczą się technik samoobrony. Obok aktora znanego m. in. z serialu „M jak

miłość”, zajęcia prowadził siedmiokrotny mistrz świata w karate Maciej Grubski (6. Dan). To właśnie od tej dwójki wyszedł pomysł organizowania szkoleń.

- Około dwa lata temu padło hasło, żeby założyć szkołę karate w Warszawie – mówi Robert Moskwa. - Chwaliliśmy się, że jest taki projekt, faceci byli podekscytowani, ale kobiety pytały – „No dobra, ale co dla nas?”. Pochyliliśmy się nad tym i okazało się, że jest to strzał w dziesiątkę. Mamy ogromną fre-

kwencję praktycznie w każdym mieście, do którego przyjeżdżamy.

W zajęciach odbywających się w sali gimnastycznej Wydziału Sztuk Pięknych wzięła udział ponad setka dziewczyn. Kurs podzielony był na 6 godzin lekcyjnych w modułach półtoragodzinnych. Najpierw studentki poznały teoretyczne tajniki obrony, aby przez kolejne trzy godziny stosować wiedzę w praktyce. - W tym czasie nie da się wszystkiego pojąć, ale my też nie mamy takich ambicji - mówi Moskwa.

- Jedna trzecia naszych seminariów poświęcona jest teorii. Wychodzimy z założenia, że manualność, jakiś atak, obrona - to ostateczność, kiedy już naprawdę nic nie można zrobić. Jeśli chodzi o manualność, to wiadomo, że nie jesteśmy w stanie nauczyć wiele, ale na pewno jesteśmy w stanie pokazać, że to może działać. Nie uczymy rzeczy wymaginowanych, które nam się wydają, że są fajne, tylko takich, które wynikają z policyjnych statystyk.

Techniki, których uczą Grubski i Moskwa, wynikają z doświadczeń kobiet, które były obiektem agresji. Są to zwykle najprostsze, banalne rzeczy, jak chwyt za włosy, szarpnięcie za rękę, przyduszenie. - Po to właśnie mamy „Wolne wnioski”, kiedy dziewczyny mówią, co im się przydarzyło - mówi aktor. - Jak się taka historyjka powtarza, włączamy ją do szkolenia. Wtedy ja atakuję Maćka, a on się nade mną złącza pokazując wszystkie obrony. To ja jestem tym, którego się bije.

