

dziennik
czytelnictwo: 82400
powierzchnia: 230 cm²
AVE: 3904 zł



Mistrzowie uczą kobiety samoobrony

Anna Mizera-Nowicka
Gdańsk

- Samoobrona nie wymaga ani siły, ani kondycji, ani testosteronu. Wymaga wiedzy i świadomości - przekonują organizatorzy seminarium dla kobiet „**Obroń się sama**”.

Tym razem ogólnopolski cykl warsztatów skierowany jest do studentek. W Gdańsku bezpłatne zajęcia odbędą się w niedzielę, 13 listopada, w sali Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Gdańskiego przy ul. Sobieskiego 18. Kurs poprowadzą Maciej Grubski, siedmiokrotny mistrz świata w karate, oraz Robert Moskwa, medalista mistrzostw Europy w karate, znany m.in. z serialu „M jak Miłość”.

- Dobór technik, które staramy się przekazywać dziewczynom, został oparty na sugestjach uczestniczek warsztatów, a także na przekazanych nam przez policję statystykach - informuje Maciej Grubski. - Podpowiadamy, jak wyrwać się z uchwytu



Zajęcia prowadzi m.in. Robert Moskwa, znany z „M jak Miłość”

za rękę, za dwie, jak uwolnić się z obchwyty od tyłu i od przodu, od szarpania za włosy.

Aktualnie odbywająca się edycja warsztatów nie ogranicza się jedynie do treningów praktycznych. Została również posze-

rzona o część teoretyczną.

- Poza standardowo obecnymi aspektami psychologicznymi samoobrony kobiet oraz elementami strategii i taktyki działania w sytuacjach zagrożenia poruszamy również kwestie narko-

tyku zwanego potocznie „pi-gułką gwałtu” - mówi Robert Moskwa.

Dotychczasowe doświadczenie organizatorów, którzy podobne warsztaty przeprowadzili już m.in. na uczelniach w Warszawie, Wrocławiu i Krakowie, pokazuje, że warsztaty cieszą się dużym zainteresowaniem. Niech świadczy o tym fakt, że w inauguracyjnym cyklu seminarium, które odbyło się w warszawskiej Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, uczestniczyło prawie 100 kobiet.

Studentki z Gdańska, które chciałyby wziąć udział w zajęciach, bezpłatne wejściówki mogą odebrać w Biurze Promocji UG, w pokoju nr 35 (do godz. 15) lub na portierni Rektoratu UG (po godz. 15) przy ul. Bażyńskiego 1a. Seminarium rozpocznie się o godz. 11, ale organizatorzy zalecają, by stawić się pół godziny przed czasem. Obowiązuje strój sportowy. Więcej szczegółów znaleźć można na stronie internetowej www.obronisiesama.pl.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE