

dziennik  
czytelnictwo: 82400  
powierzchnia: 291 cm<sup>2</sup>  
AVE: 4940 zł



# Studentko, **obroń się sama**



FOT. MATERIAŁ PROMOCYJNE

**Aktor Robert Moskwa nauczy studentki, jak się bronić**

**Anna Mizera-Nowicka**  
**Trójmiasto**

Już w niedzielę, 13 listopada studentki z Gdańska będą miały szansę wziąć udział w warsztatach „**Obroń się sama**”.

- Celem akcji jest promowanie idei samoobrony kobiet, przełamywanie stereotypów oraz przekazanie skutecznych technik obrony - zachęcają organizatorzy.

Trening odbędzie się w sali Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Gdańskiego przy ul. Sobieskiego 18. Poprowadzą go Maciej Grubski, wielokrotny mistrz

świata w karate oraz Robert Moskwa, medalista mistrzostw Europy w karate i aktor znany m.in. z serialu „M jak miłość”.

Spotkanie rozpocznie się o godzinie 11, ale należy być na miejscu pół godziny przed czasem.

Studentki chętne do udziału w warsztatach powinny odebrać bezpłatne wejściówki w Biurze Promocji UG, w pokoju nr 35 (do godz. 15) lub na portierni Rektora UG (po godz. 15) przy ul. Bażyńskiego 1a. Ważne jest, by zabrać wygodny strój sportowy.

Szczegóły na temat akcji znajdują się na stronie [www.obroniesama.pl](http://www.obroniesama.pl).

## Masz szansę w konfrontacji z napastnikiem

**Z Robertem Moskwą, aktorem i inicjatorem akcji „Obroń się sama”, rozmawia Anna Mizera-Nowicka**

**Co jest najważniejsze podczas warsztatów?**

Po pierwsze, ważne jest, by uświadomić dziewczynom, że nie jest tak, że kobieta w konfrontacji z napastnikiem z góry skazana jest na niepowodzenie. Po drugie, mając już to przeświadczenie, łatwiej ochronić się przed paniką, która jest najbardziej szkodliwa w tym momencie. Po trzecie, ważne jest przyswojenie odpowiednich technik obrony.

**Jakie są motywacje uczestniczek treningów?**

W programie warsztatów jest punkt pt. „wolne wnioski”, gdy uczestniczki opowiadają o swoich doświadczeniach. Często okazuje się wtedy, że gdzieś coś przykrego już im się przytrafiło. Niekoniecznie dochodziło do sytuacji ekstre-

malnych, ale czuły się zagrożone lub słyszały historie osób, które w podobnych sytuacjach się znalazły.

**Co jest najtrudniejsze dla uczestniczek?**

Na początku na zajęciach jest wiele śmiechu, choć wykonujemy ćwiczenia, w których nie ma nic zabawnego. Uczestniczki w ten sposób kryją swoją niepewność i zażenowanie. Mężczyźni od razu poważnie podchodzą do ćwiczeń. W swoim partnerze widzą potencjalnego przeciwnika. U dziewczyn trwa to dłużej.

**Czy każda studentka poradzi sobie podczas warsztatów?**

Zestaw technik, których uczą się dziewczyny, powstał w oparciu o doświadczenia studentek oraz o policyjne statystyki. Chcemy, by przy pomocy prostych metod mogły skutecznie obronić się przed napastnikiem. Nie wymagają one ani siły, ani wyjątkowej koordynacji. Każdy może je zastosować.