

Portal Województwa Lubuskiego



Samoobrona Kobiet



Kategoria - Archiwum

Data publikacji -6 grudnia 2016 godz. 07:22

Samoobrona Kobiet to projekt bezpłatnych szkoleń, które będą się odbywały w 30 polskich miastach. Najlepsi wojskowi instruktorzy będą uczyli i pokazywali Polkom, jak doskonalić umiejętności i techniki samoobrony, po to, aby w razie niespodziewanego ataku czy znalezienia się w sytuacji zagrażającej osobistemu bezpieczeństwu potrafiły sobie z nimi poradzić.

Celem projektu Samoobrona Kobiet jest popularyzacja systemu szkoleniowego z walki wręcz Sił Zbrojnych RP w środowisku cywilnym, zapoznanie kobiet ze sposobem realizacji zajęć z walki wręcz w bliskim kontakcie, nauka podstawowych

technik samoobrony oraz doskonalenie opanowanych chwytów i obezwładnień z zakresu samoobrony.

Każda grupa kobiet weźmie udział w sumie w ośmiu spotkaniach (organizowanych od listopada 2016 do czerwca 2017, z reguły w każdą pierwszą sobotę miesiąca) w wytypowanym obiekcie wojskowym w Białymstoku, Bielsku-Białej, Brzegu, Bydgoszczy, Gdyni, Giżycku, Gliwicach, Hrubieszowie, Kielcach, Krakowie, Koszalinie, Lidzbarku Warmińskim, Łasku, Międzyrzeczu, Opolu, Poznaniu, Radomiu, Rzeszowie, Słupsku, Sulechowie, Szczecinie, Świętoszowie, Tomaszowie Mazowieckim, Toruniu, Ustce, Warszawie, Wrocławiu, Zakopanem, Zamościu i Zegrzu.

Pierwsze zajęcia w 30 miastach odbyły się 19 listopada 2016 r. W tym samym dniu w Tomaszowie Mazowieckim odbyły się zajęcia inauguracyjne projektu.

Kolejne praktyczne szkolenia będą odbywały się w dniach: 14.01.2017 r., 4.02.2017 r., 4.03.2017 r., 1.04.2017 r., 6.05.2017 r., 3.06.2017 r. Zakończenie I edycji projektu planowane jest w czerwcu 2017 r.

Podczas pierwszych zajęć żołnierze i najlepsi instruktorzy Wojska Polskiego zaprezentowali kursantom wszystkie techniki, które będą realizowane podczas całego cyklu szkoleniowego, m.in.: przyjęcie postawy obronnej w przypadku agresji zewnętrznej, uwalnianie się z uchwytu, obrona przed kopnięciem, duszeniem, uderzeniem, atakiem z użyciem niebezpiecznego narzędzia czy z udziałem kilku napastników. Całość zajęć była poprzedzona rozgrzewką przygotowującą do wysiłku, ćwiczeniami ogólnorozwojowymi poprawiającymi kondycję fizyczną. Na pierwszych zajęciach każda uczestniczka programu Samoobrona Kobiet otrzymała promocyjny pakiet startowy.