

PLAN - KONSPEKT
ZAJĘĆ Z PODSTAW SAMOOBRONY DLA DZIEWCZĄT ORAZ Kobiet

I. TEMAT : Podstawy samoobrony dla dziewcząt i kobiet

II. CELE ZAJĘĆ:

- wzmocnienie pewności siebie
- wyzbycie się strachu i syndromu ofiary
- budowanie świadomości
- świadoma ocena sytuacji i zdolność adekwatnej reakcji na zagrożenia
- nabycie podstawowych odruchów obronnych
- utrzymywanie odpowiedniego dystansu
- poznanie podstawowych uderzeń, kopnięć oraz ruchów mogących uratować nas przed zagrożeniem
- rozbudzanie zainteresowań sportem oraz sztukami walki

III. FORMA: Zajęcia praktyczne

IV. CZAS: 12 zajęć po 60 minut

V. MIEJSCE: Centrum Sportowo-Widowiskowe w Kozach

VI. ZAGADNIENIA PROWADZONE NA ZAJĘCIACH:

1. Postawa w sytuacji zagrożenia
2. Nauka poruszania się w walce
3. Nauka dystansu w walce
4. Nauka ciosów prostych, sierpowych i podbródkowych
5. Nauka podstawowych kopnięć - na korpus i na niskie partie ciała
6. Nauka podstawowych dźwigni i rzutów
7. Obrona przed ciosami
8. Obrona przed kopnięciami
9. Bezpieczne upadanie
10. Wyzwalanie się z duszenia
11. Wyzwalanie się z dźwigni
12. Obrona przed niebezpiecznymi przedmiotami

VII. WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE:

I. Przed zajęciami:

1. Opracować plan - konspekt do zajęć i zatwierdzić go u zlecającego;
2. Przygotować się osobiście do zajęć;
3. Sprawdzić sprzęt oraz miejsce zajęć
4. Poinstruować uczestników o wymaganym ubiorze – ubranie sportowe oraz miękkie obuwie

II. Bezpośrednio przed zajęciami:

1. Sprawdzić stawiennictwo osób zgłoszonych na czas zajęcia
2. Pokrótkce omówić zasady BHP oraz plan organizacji zajęć

III. W czasie zajęć:

1. Przeprowadzić solidną rozgrzewkę oraz rozciąganie
2. Pokazać prawidłowe wykonanie danego ćwiczenia
3. Zrealizować nowe zagadnienia
4. Koordynować prawidłowe wykonanie zajęć w parach
5. Podejmować odpowiednie przedsięwzięcia w celu zlikwidowania niedociągnięć
6. Powtarzać zagadnienia z poprzednich zajęć
7. Czuwać nad przestrzeganiem warunków bezpieczeństwa;

IV. Po zajęciach: Omówić przebieg zajęć

PLAN - KONSPEKT
ZAJĘĆ Z PODSTAW SAMOOBRONY DLA DZIEWCZĄT ORAZ KOBIEC

VIII. NIEZBĘDNY SPRZĘT – ZAPEWNIAC CSW KOZY

1. Stoper – 1szt
2. Rękawice bokserskie 10 – 10 szt.
3. Tarcze treningowe (łapy) – 5 szt.
4. Tarcze do kopnięć (prostokątne) – 5 szt.
5. Materace gimnastyczne – 4 szt.
6. Maty do ćwiczeń – 10 szt.
7. Skakanka – 5 szt.
8. Piłka lekarska 2kg lub 3,kg – 5szt

IX. ORGANIZACJA ZAJĘĆ

1. Rozgrzewka i rozciąganie 15 min
2. Demonstracja nowych technik 15 min
3. Zajęcia w parach 15 min
4. Powtórzenie technik z wcześniejszych zajęć 10 min
5. Ćwiczenia kończące 5 min

X. PODSUMOWANIE

Samoobrona to tak naprawdę sztuka uniknięcia ataku oraz nauka obrony przed atakiem najczęściej silniejszego przeciwnika. To także całokształt naszych zachowań w sytuacji zagrożenia. Szkolenie „Podstawy samoobrony dla kobiet” to warsztaty mające na celu nabycie podstawowej wiedzy oraz nabycie kluczowych zachowań niezbędnych do odpowiedniej reakcji w sytuacji zagrożenia. Wiedza ta oraz wyuczone i powtarzane wielokrotnie działania pozwolą uczestnikom rozpoznawać niebezpieczeństwo oraz prawidłowo zareagować na zagrożenie. W trakcie kursu uczestniczki zostaną zapoznane z technikami zaczerpniętymi z boks, kickboxingu, judo oraz krav magi.

Nie możemy obiecać i nie obiecujemy, że po zakończeniu zajęć uczestniczki od razu zostaną mistrzyniami sportów walki. Osiągnięcie mistrzowskiego poziomu sportowego zajmuje wiele lat. Wiemy jednak, że wiedza przyswojona na zajęciach podniesie samoocenę uczestników oraz poprawi ogólną sprawność i zadowolenie uczestników. Dodatkowo kurs ma także na celu promowanie aktywnego trybu życia.

Zajęcia poprowadzi Witold Tetlak Aleksandrowicz, doświadczony instruktor sportu – boks i kickboxingu, który miał możliwość szlifować swoje doświadczenia sportowe zarówno w Polsce, jak i w Chorwacji, Serbii, Słowenii oraz Bośni i Hercegowinie. W swojej karierze zawodniczej stoczył ponad 100 walk na wielu turniejach w Polsce i Europie, posiadający w swoim sportowym doбыtku takie sukcesy jak medale na Mistrzostwach Świata, Mistrzostwach Europy oraz Mistrzostwach Polski w kickboxingu.