

Pady, dźwignie i ciosy w damskim wydaniu. Ruszyła akcja "Bezpieczna Kobieta"

Kobiety z Chocianowic już nie są bezbronne. Rozpoczął się tam właśnie kurs 'Bezpieczna Kobieta', na którym słaba płeć poznaje tajniki sztuk walki.

Dzięki szkoleniu panie będą wiedziały jakich chwytów użyć, aby obezwładnić przeciwnika np. w sytuacji, w której dochodzi do duszenia.

 - Na warsztatach wykorzystujemy elementy aikido, ponieważ jest to defensywna sztuka walki, nie ma tam ataku, a jest tylko obrona - mówi trener, Waldemar Sochacki. - To jest pięć zajęć, więc nie możemy mówić, że te panie się nauczą skomplikowanych chwytów, ale przede wszystkim chodzi o to, aby wyzbyły się strachu i zareagowały w sytuacji ataku, chociażby tylko zwykłym odepchnięciem przeciwnika - dodaje.

 Uczestniczki podkreślały, że do tej pory nie miały sytuacji, w której musiałyby się bronić, ale teraz w razie niebezpieczeństwa, wiedzą już jak się zachować. Kobiety przyznały, że przyszły na kurs z ciekawości, bo nigdy nie miały do czynienia ze sztukami walki. Jedna z uczestniczek zdradziła, że planuje wyjechać do większego miasta, a tam częściej słyszy się o napadach na kobiety, dlatego wybrała to szkolenie.

 Akcja "Bezpieczna Kobieta" potrwa do 29 maja.