

V Příbrami pokračují kurzy sebeobrany pro ženy

Zdeněk Hejkrlík

20.05.2009 11:40

[FOTOGALERIE](#) |



[708x600]

V Příbrami pokračují kurzy sebeobrany pro ženy

Autor: Zdeněk Hejkrlík

musejí reagovat tak, jako kdyby to bylo doopravdy - tedy naplno.

A proč se ženy do kurzu přihlásily? Zeptali jsme se několika z nich: "Protože je potřeba ty schopnosti rozvíjet, oživovat a zkvalitňovat. Ten trénink je tak kvalitní, že jsem neváhala vůbec, že bych nepokračovala," říká jedna z nich, která si přeje zůstat anonymní, stejně jako další: "Ten důvod je i ten, že se tu sešla velice sympatická skupina žen a ta parta tam hraje určitě také svoji roli. Je to výborná aktivita."

Naštěstí žádná ze cvičenek neměla důvod k použití naučených dovedností v praxi: "V praxi jsem ještě nepoužila, ale dalo mi to takový širší obzor ohledně toho, jaké jsou moje možnosti, a myslím, že bych v určitých situacích dokázala použít naučené," shrnuje za všechny jedna z účastnic, "Naštěstí jsem nic nepoužila a jsem tady, abych si upevnila ten předchozí kurz, zafixovat a v nouzi použít."

První kolo kurzu se setkala s obrovským úspěchem, do druhého se ženy hlásily také okamžitě. Dobrou zprávou tedy je, že radnice získala grant na uspořádání třetího, podzimního běhu. Ten ale bude určen pro ženy, které pracují v rizikových profesích - obsluhy čerpadel, prodavačky, barmanky, poštovní doručovatelky a podobně.

Příbramské ženy se mohou opět zúčastnit kurzů sebeobrany, které v rámci programu prevence kriminality organizuje občanské sdružení Tilius. Zatímco první tříměsíční cyklus měl na programu i teorii, tento běh už se věnuje především praxi. Jde tedy v podstatě o dril, o získání návyků a reflexů. Pokračování kurzů si nenechal ujít náš kolega Zdeněk Hejkrlík...



V Příbrami pokračují kurzy sebeobrany pro ženy
[DOWNLOAD \(STÁHNOUT\)](#) | [STREAM](#)

Figuranti na sobě mají chrániče a přílby, protože napadené ženy



[Vytisknout článek](#)

[Poslat e-mailem](#)

 [Linkuj.cz](#) |  [Facebook](#) |  [Google](#) |  [Jagg.cz](#) |  [Digg](#)

(c) 2000 - 2009 Český rozhlas