

Samoobrona w systemie Krav Maga to nasza propozycja skierowana do wszystkich pełnoletnich osób, które chcą zyskać pewność swoich reakcji w niebezpiecznej sytuacji i jednocześnie popracować nad ogólną kondycją fizyczną.

Zajęcia prowadzone są przez instruktorów sekcji KRAVMED. Zapraszamy zarówno mężczyzn jak i kobiety, ale te ostatnie szczególnie, bowiem to one najczęściej są ofiarami agresji. Instruktorzy będą nauczali technik, które przede wszystkim nie dopuszczają do eskalacji agresji ze strony przeciwnika i pozwalają wyjść cało z sytuacji opresyjnej.

Krav Maga to system, który jest najskuteczniejszą formą obrony, a równocześnie najłatwiejszą i najszybszą do nauczenia.

O czym warto pamiętać wybierając się na zajęcia:

- > Zabierzcie ze sobą wygodne ubranie oraz buty na zmianę.
- > Pamiętajcie o wodzie do picia.
- > Choroby serca i układu krążenia wykluczają uczestnictwo w zajęciach.
- > Jeśli czujecie się źle, jesteście przeziębieni – zostańcie w domu.
- > Maseczki choć nie obowiązują podczas ćwiczeń, należy mieć założone przemieszczając się w holu, pomiędzy szatnią i salą ćwiczeń.

Zapraszamy na Halę Sportową w Czerwonaku, **we wtorki od 20 października do 22 grudnia, w godz. 19:15-20:45. W planach jest 10 spotkań kończących się egzaminem.**

Wstęp na zajęcia jest bezpłatny, ale obowiązują na nie elektroniczne zapisy, do których linki publikujemy sukcesywnie w zakładce KALENDARZ.

Czym jest system Krav Maga, jak wyglądają zajęcia opowiada prowadzący Maciej Świącichowski, instruktor Krav Maga z uprawnieniami międzynarodowymi, trener i wychowawca mistrzów i vice mistrzów Polski, instruktor Sajn, CQB, służb mundurowych w zakresie techniki interwencyjnej, instruktor walki nożem i posługiwania się pałą teleskopową w systemie Combat Kalaki, instruktor i trener AWF o specjalizacji walka wręcz i samoobrona i wreszcie trener sekcji Krav Maga KRAVMED Czerwonak.

Dla kogo są te zajęcia?

Samoobrona jest dla każdego, kto chce wiedzieć jak sobie radzić w krytycznej sytuacji.

Jako sekcja KRAVMED wraz z CRKF AKWEN zdecydowaliśmy się zorganizować zajęcia zwłaszcza dla Pań. Dlaczego? Jeżeli będąc potencjalnym agresorem, chcę łatwo zdobyć jakąkolwiek korzyść materialną, nie mówiąc o zrobieniu krzywdy, wybiorę kobietę.

Jest słabsza, drobniejsza, na pewno nie zareaguje jak mężczyzna.

Poza tym tak już nas ewolucja ukształtowała, że posiadając pewne cechy wolicjonalne i o wiele większą siłę fizyczną, to mężczyzna jest potencjalnym agresorem. Niestety. Wniosek? Chcemy nie tyle uczyć samoobrony, ile sposobów postępowania, by nie dopuścić do eskalacji agresji, a jak już do niej dojdzie, pewnych łatwych technik umożliwiających wyjście cało z opresji.

Dlaczego Krav Maga?

I tutaj zaskoczenie. Krav Maga nie jest najlepszym systemem dla każdego. Dlaczego? Bo jest agresywna. Jeżeli dotąd nie spotykaliśmy się z agresją na ulicy, czy w środkach komunikacji i żyliśmy trochę w różowych okularach, to te zajęcia mogą okazać się swoistą niespodzianką. W porównaniu z innymi systemami Krav Maga jest najskuteczniejszą formą obrony i do tego najłatwiejszą do nauczania. Wiem co mówię, bo osobiście trenuję sztuki walki 33 lata, jestem instruktorem siedmiu systemów i specjalizacji walki wręcz. System Krav Maga uważam za najlepszy z nich.

Jakie korzyści wyniesiemy z zajęć?

Uczestniczki i uczestnicy nauczą się nie tylko technik samoobrony. Trening w założeniu zwiększy ich pewność siebie i umożliwi szybką ocenę sytuacji.

Powiedzmy tak: jak trenujący dotrwią do końca i zdadzą egzamin (bo taki przewidujemy), dają własną rękę, że co najmniej zażegnają potencjalny spór na ulicy.

Jak przygotować się do zajęć?

Przygotowanie do treningu zaczniemy w domu. Dobrze przemyślimy, czy to dobre dla nas samych. Nie mówię o kwestiach kondycyjnych, a o aspektach psychologicznych. Cokolwiek zrobi instruktor, to i tak tylko 30 procent sukcesu. To ja muszę chcieć coś zmienić, nauczyć się nowych rzeczy, przełamać pewne bariery.

Gwarantuję, że jako instruktor, jak i cała kadra, zrobimy wszystko by zmienić podejście do tematu strachu i obaw związanych z agresją.

A tak bardzo praktycznie, to na trening należy zabrać wygodne ubranie, buty na zmianę, butelkę wody i dużo chęci do nauki.

Jakieś przeciwwskazania?

Choroby serca i układu krążenia, choroby wykluczające podejmowanie wysiłku fizycznego i niestety nawet jak czujemy się przeziębieni, zostańmy w domu – chodzi o względy związane z Covid 19.

Zajęcia rozpoczynają się 20 października i będą odbywały się w każdy wtorek do 22 grudnia, w Hali Sportowej w Czerwonaku, ul. Leśna 6. Kończą się egzaminem. Wstęp wolny. Tylko osoby pełnoletnie. Obowiązujący limit uczestników - 50. Konieczne zgłoszenia poprzez zapisy elektroniczne.