

KÉPZŐK KÉPZÉSE

„Önvédelem a felsőoktatásban dolgozók részére”

tanfolyam

Az önvédelemhez kapcsolódó ismeretek napjainkban felértékelődtek, hiszen a közelmúlt eseményei, valamint a romló közbiztonság a figyelmet ráirányította ennek fontosságára.

Az önvédelmi technikák, fellépési és viselkedési módok, a fenyegetettség és a vészhelyzetek felismerésének képessége önbizalmat ad. A határozott, magabiztos fellépés, a szituációk megfelelő értékelésének képessége tanulható. A konfliktusok elkerülésének módjai, a fizikai támadások megelőzésének, illetve a támadások elől történő kitérések, a menekülés módjai gyakorlóléhelyzetek során elsajátíthatók. A váratlan támadások során kialakuló „leblokkolás” és „sokkhatás”, mely a menekülést, önvédelmet általában akadályozza, a technikák megfelelő ismétlésszámú gyakorlásával elkerülhető.

A továbbképzés alternatívákat ad a leggyakrabban felmerülő önvédelmi helyzetekre, ismerteti a szabadulási és szükség esetén a támadó ártalmatlanná tételéhez szükséges támadó technikákat. Hasznos tanácsokat, elméleti ismereteket vázol fel az oktatóknak.

Az önvédelem alapjainak ismeretét az oktatók esetében indokolja az is, hogy az egyetem épülete igen nagy, számos félreeső, este rosszul megvilágított része van, ahol a támadások esélye jóval nagyobb. A téli korai sötétedés, illetve késő esti kurzusok esetén sem érzi kiszolgáltatottnak magát az, aki megfelelő önvédelmi tudással bír. A hölgyek önismeretre és önbizalomra tesznek szert, megtanulják, megtapasztalják, hogy mekkora fizikai erő alkalmazása szükséges a sikeres támadás elhárításhoz és milyen pontok támadása ad esélyt a menekülésre és a támadó ártalmatlanná tételéhez.

Tanfolyam időpontja: **2015. június 2. 9.00-15.30h**

Helyszín: **Pécsi Tudományegyetem TTK RG terem (A118)**

Oktatók: **Morvay-Sey Kata**, testnevelő tanár, karate szakedző, karate és judo sportedző

Csoport létszám: maximum **30 fő**

Időtartam: **8 óra** (2 óra elmélet, 6 óra gyakorlat)

Részvételi díj: **ingyenes**

Jelentkezés: kata.morvay.sey@gmail.com email címen

Jelentkezési határidő: **2015. május 20-ig**

Ruházat: kényelmes sportruházat (melegítő, póló, pulóver)

Egyéb információ, kapcsolattartó személy:



Morvay-Sey Kata PTE TTK STI

72/503-600/ 24189

Tervezett témák:

- I. Az önvédelemről alapfokon, az önvédelem jogi megítélése (elmélet)
- II. Veszélyes szituációk, felismerésük, elkerülésük, viselkedési minták (elmélet)
- III. Esés gyakorlatok (gyakorlat)
- IV. Ütések és védésük, Kitérések, elmozdulások (gyakorlat)
- V. Rúgások és védésük (gyakorlat)
- VI. Szabadulások fogásokból, lefogásokból, átkarolásokból és fojtásokból (gyakorlat)
- VII. Gyakran előforduló önvédelmi helyzetek (táska elvétele elleni védekezés, földön történő lefogásból szabadulás) (gyakorlat)

Ajánlott szakirodalom:

Sey Gábor-Morvay-Sey Kata (2012): Shotokan karate útja. Kontraszt Plusz Kft., Pécs

Sey Gábor (2003): Önvédelem. Karate jutsu (+CD)