

Szakmai beszámoló

Név: **MORVAY-SEY Kata**

Dátum: **2015. június 2. (kedd) 8.30-15.30h**

Helyszín: **Pécsi Tudományegyetem TTK RG terem (A118) (gyakorlat) és Kálmánchey terem (elmélet)**

Megvalósult feladat leírása

A Képzők képzése projekt keretén belül került megrendezésre 2015. június 2-án 11 fő részvételével az „Önvédelem a felsőoktatásban dolgozók részére” című 8 órás továbbképzés, melyen a Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Karának dolgozói, valamint közoktatásban dolgozó testnevelő kollégák vettek részt. A résztvevők aktívan és rendkívül lelkesen vettek részt a foglalkozásokon, ügyesen sajátították el a technikákat.

A tanfolyam 2 óra elmélettel kezdődött, mely során a résztvevők megismerték a vonatkozó jogszabályi és törvényi előírásokat, az önvédelem lépéseit, a megelőzési lehetőségeket, valamint a legálisan tartható önvédelmi eszközök köréről is tájékoztatást kaptak. Ezután 6 óra gyakorlati foglalkozás következett. A résztvevők az esés (tompítás) gyakorlatokat együttes foglalkoztatási formában, a konkrét technikákat párban sajátították el, illetve ütő és rúgópárnán próbálták ki saját ütő és rúgó erejüket. A gyakorlat során a leggyakrabban előforduló helyzetek kerültek tárgyalásra, így a különböző egykezes, kétkezes lefogásokból, csukló és ruhafogásokból, fojtásfogásból (elülső, hátsó) történő szabadulások álltak a középpontban.

A tanfolyam zárásaként tanúsítványt adtunk ki a résztvevőknek, valamint emailben utólag megköszöntük a részvételt és a készült képeket is továbbítottuk.



Pécs, 2015.június 4.