

 WARSZTAT OTWARTY · OFERTA

BEZPIECZNA KOBIEȚA

Warsztat samoobrony dla kobiet oparty na Krav Madze: proste techniki, które działają niezależnie od siły i wzrostu, scenariusze z życia i prewencja. Kupujesz miejsce - terminy ogłaszamy na pab.edu.pl.

CZAS

4 h

GRUPA

8-14 osób

FORMAT

warsztat stacjonarny

CENA

350 zł/os.

pab.edu.pl · szkolenia@pab.edu.pl · biuro@pab.edu.pl

Polska Akademia Bezpieczeństwa

DLA KOGO I PO CO

Większość kursów samoobrony uczy technik, których nikt nie pamięta tydzień później. Bezpieczna Kobieta działa inaczej: mało technik, dużo powtórzeń, realne scenariusze. Uczymy przede wszystkim prewencji i prostych, instynktownych reakcji opartych na Krav Madze - systemie budowanym tak, by działał pod presją, niezależnie od siły, wzrostu i kondycji. Warsztat prowadzi kadra instruktorska Stowarzyszenia Krav Maga Polska.

PO SZKOLENIU UCZESTNIK

- wiesz, jak nie stać się celem: świadomość sytuacyjna, dystans, pewna postawa
- reagujesz zamiast zamierać - masz wyćwiczony prosty schemat działania
- znasz kilka technik obrony, które naprawdę pamiętasz pod presją
- wiesz, gdzie przebiegają granice prawne obrony koniecznej
- kończysz warsztat z imiennym certyfikatem PAB

CZAS TRWANIA

4 h (warsztat)

GRUPA

8-14 osób

MIEJSCE

sala treningowa, Warszawa
- terminy na pab.edu.pl

CENA

350 zł za osobę

WYPOSAŻENIE

pady, ochraniacze i materiały w cenie

Warsztat prowadzony jest wyłącznie w grupach kobiecych. Nie jest wymagane żadne doświadczenie ani kondycja - ćwiczymy w ubraniu sportowym, na padach i ochraniaczach.

PLAN WARSZTATU

BLOK 1 - PREWENCJA I ŚWIADOMOŚĆ (1 H)

- jak napastnik wybiera cel - i jak nie być tym celem
- dystans, postawa, głos: deeskalacja zanim dojdzie do kontaktu

BLOK 2 - TECHNIKI OBRONY (2 H)

- uwolnienia z chwytów: nadgarstki, włosy, duszenia
- obrona przed silniejszym napastnikiem - praca na padach
- najprostsze uderzenia i kopnięcia, które działają

BLOK 3 - SCENARIUSZE POD PRESJĄ (1 H)

- ulica, parking, komunikacja miejska - symulacje z presją czasu
- granice prawne obrony koniecznej, podsumowanie, certyfikaty

Mała grupa i podział na pary dobierane wzrostem sprawiają, że każda uczestniczka przechodzi wszystkie scenariusze.

KADRA, WARUNKI, KONTAKT

KADRA INSTRUKTORSKA

Szkolenia prowadzi kadra Polskiej Akademii Bezpieczeństwa i Stowarzyszenia Krav Maga Polska (SKMP) - praktycy, którzy na co dzień szkolą wojsko i służby.

Piotr Lizak

współzałożyciel Polskiej Akademii Bezpieczeństwa i prezes Stowarzyszenia Krav Maga Polska; magister prawa i trener sportów walki - judo od 2000 r. (akademicki wicemistrz Polski), zawodnik brazylijskiego jujitsu, MMA i boks, instruktor shootboxingu od 2002 r.; posiadacz III Dargi - eksperckiego stopnia Europejskiej Federacji Krav Maga (FEKM). Łączy wiedzę o walce, metodyce szkolenia i prawie.

Włodzimierz Kopec

założyciel Stowarzyszenia Krav Maga Polska; czarny pas Krav Magi (III Darga - stopień mistrzowski), pierwszy dan judo; oficer Wojska Polskiego w stopniu komandora porucznika rezerwy, były szef szkolenia specjalistycznego Jednostki Specjalnej FORMOZA, wykładowca Akademii Wojsk Lądowych we Wrocławiu; twórca wojskowego systemu Walki w Bliskim Kontakcie (WwBK) oraz systemu walki i bezpiecznego posługiwania się bronią (BLOS) w Wojsku Polskim; szef wyszkolenia instruktorów walki wręcz i walki bronią w jednostkach podległych MON; współautor podręczników walki dla Sił Zbrojnych RP, konsultant programów szkoleniowych misji w Iraku, Czadzie i Afganistanie.

Zespół uzupełniają militarni instruktorzy SKMP certyfikujący kadrę szkoleniową Sił Zbrojnych RP oraz ratownicy z doświadczeniem medycyny pola walki.

W CENIE SZKOLENIA

- prowadzenie przez kadrę instruktorską SKMP
- małą grupę i indywidualną korektę technik
- imienny certyfikat PAB
- pady, ochraniacze i pełne wyposażenie treningowe
- materiały utrwalające po warsztacie

CERTYFIKAT

Każda uczestniczka otrzymuje imienny certyfikat Polskiej Akademii Bezpieczeństwa.

POLSKA AKADEMIA BEZPIECZEŃSTWA

KUP SZKOLENIE: PAB.EDU.PL

szkolenia@pab.edu.pl · biuro@pab.edu.pl · pab.edu.pl

[telefon do uzupełnienia] · wycena indywidualna dla grup i instytucji