

## Kurz sebeobrany pro nevidomé a slabozraké

Kurz je pořádán ve spolupráci s Fakultou sportovních studií a Střediskem Teiresiás Masarykovy univerzity. Cílem kurzu je zjistit si vlastní možnosti a schopnosti sebeobrany.

Cena kurzu pro jednotlivce je **400 Kč**

Minimální počet účastníků je 8, maximální 12.

Kurzovné se po dohodě posílá předem na účet organizátora.

Mediálním partnerem akce je Rádio ZK

Více informací získáte telefonicky nebo e-mailem.

**Kde:** Brno - Komárov, Sladkého 13, úpolová tělocvična

**Kdy:** 22. 6. 2019

### Program:

- 9:30 – 10:00 Příjezd účastníků kurzu na místo konání
- 10:00 – 10:15 Zahájení semináře, představení lektorů a účastníků, seznámení s časovým harmonogramem a pravidly (komunikace, bezpečnost atd.) v průběhu kurzu, seznámení s prostory určenými ke cvičení.
- 10:15 – 10:45 Teoretická část
- 10:45 – 13:30 Praktická část
- 13:30 – 14:00 Oběd
- 14:00 – 14:30 Teoretická část
- 14:30 – 17:40 Praktická část
- 17:40 – 18:00 Vyhodnocení kurzu (zpětná vazba, dotazy atd.)
- 18:00 Závěr kurzu

### Teoretická část:

Právní minimum (Zákon č. 40/2009 Sb.), psychologie sebeobrany, prevence kriminality (hrozby, rizika), teorie konfliktu a sebeobrany (verbální sebeobrana, technické prostředky sebeobrany atd.), takticko-strategické zásady, integrovaný záchranný systém, popis metodiky kurzu.

### Praktická část:

Průpravná cvičení, pádové techniky, nácvik střehů, úchopů, přetahy, přetlaky, aktivní obrana s komunikací, úderové techniky, reakční a koordinační cvičení, obrany z úchopů a držení, využití osobního alarmu, řešení modelové situace.

**Praktické informace:**

S sebou na kurz si prosím vezměte oblečení, ve kterém chcete kurz absolvovat. Ideálně sportovní. K dispozici je šatna a sprcha. Součástí kurzu není jídlo ani pití. Oběd si každý zajišťuje sám (možný rozvoz jídla).

**Adresa a doprava:**

Doporučuji se na kurz dostavit s časovým předstihem.

Tělocvična se nachází nedaleko hotelu Komárov a přímo sousedí s vysokoškolskými kolejemi. Hlavní vchod tělocvičny je z opačné strany než vchod do VŠ kolejí.

**Kontakt:**

Martin Zobač, martin.diesel@seznam.cz, 605 986 354