



UNIVERZITA
TŘETÍHO VĚKU
Masarykova univerzita

Komenského nám. 2, 602 00 Brno
www.u3v.muni.cz, mail: u3v@rect.muni.cz, tel.: 549 49 8141
Úřední hodiny: Po, St: 9:00 – 11:00, Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.

Vážení posluchači,
nad rámec základního programu U3V Vám ve spolupráci s Fakultou sportovních studií, Katedrou gymnastiky a úpolů, Oddělením úpolů, nabízíme kurz:

SEBEOBRANA SENIORŮ pro pokročilé

Počet účastníků: maximálně 20 osob
Lektor: PhDr. Michal Vít, Ph.D.
Termín: 24. 10. – 12. 12. 2017, vždy v úterý od 9:30 do 10:30 hod.
(24. 10., 31. 10., 7. 11., 14. 11., 21. 11., 28. 11., 5. 12., 12. 12.)
Místo konání: Univerzitní kampus Bohunice, Fakulta sportovních studií, **Pavilon A34, Hala 117** (Hala úpolových sportů), Kamenice 5
Spojení: trolejbus č. 25, autobus č. 37, 50, 61
Cena: 400,- Kč

S sebou si nezapomeňte vzít přezůvky pro přechod ze šaten do haly a volné oblečení vhodné ke cvičení, které je možné během tréninku případně poškodit.

Náplň kurzu:

Senioři patří mezi nejohroženější skupiny obyvatelstva. Starší lidé se často stávají oběťmi násilné a majetkové trestné činnosti, jsou terčem zájmu kapsářů, zlodějů a podvodníků. Kurz sebeobrany je zaměřen na předání nejzávažnějších informací o rizikových faktorech zvyšujících pravděpodobnost stát se obětí trestného činu a strategii, jak toto riziko snížit. Struktura kurzu vychází z teorie konfliktu. Učivo je rozděleno podle cyklu konfliktu na preventivní činnosti, které senior vykonává v prekonfliktní části, techniky a postupy řešení případného konfliktu, a také strategii určenou ke stabilizaci situace v postkonfliktní fázi. Mezi hlavní cíle kurzu patří zvýšení informovanosti a ostražitosti vůči rizikovým situacím, vybudování bezpečnostních návyků, osvojení praktických dovedností pro obranu a vytvoření individuálního cvičebního plánu pro samostatné cvičení.

V případě zájmu o kurz se přihlaste **prostřednictvím elektronické přihlášky!** Odkaz na elektronickou přihlášku je umístěn níže.

Kurzovné je nutno uhradit v hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu.

[Elektronická přihláška do kurzu SEBEOBRANA SENIORŮ pro pokročilé](#)

Podrobnější program kurzu a mapku naleznete na druhé straně této nabídky.

Ing. Bc. Barbora Hašková, v. r.
manažerka pro koordinaci ČŽV

PhDr. Michal Vít, Ph.D., v. r.
odborný garant kurzu

Obsah kurzu:

1. Teorie a principy sebeobrany
2. Strategická příprava v sebeobraně
3. Psychologická příprava v sebeobraně
4. Technická příprava v sebeobraně
5. Kondiční příprava v sebeobraně
6. Úderové drily
7. Únikové strategie
8. Improvizované zbraně
9. Použití obranných prostředků
10. Individuální cvičební plán
11. Modelové sebeobrané situace

