



UNIVERZITA  
TŘETÍHO VĚKU  
Masarykova univerzita

Komenského nám. 2, 602 00 Brno  
[www.u3v.muni.cz](http://www.u3v.muni.cz), mail: [u3v@rect.muni.cz](mailto: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 začátečníky

**Počet účastníků:** maximálně 20 osob  
**Lektor:** PhDr. Michal Vít, Ph.D.  
**Termín:** 24. 10. – 12. 12. 2017, vždy v úterý od 8:30 do 9:30 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.**

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 situací 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 začátečníky](#)**

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 sebeobranu a specifika viktimizace seniorů
2. Strategická příprava v sebeobraně
3. Psychologická příprava v sebeobraně
4. Technická příprava v sebeobraně
5. Kondiční příprava v sebeobraně
6. Komunikační dovednosti v sebeobraně
7. Nesmrtící obranné prostředky
8. Improvizované zbraně
9. Použití zbraní v sebeobraně
10. Individuální cvičební plán

