



MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

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 hodin

Vážení přátelé,

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

SEBEOBRANA SENIORŮ

- Počet účastníků:** maximálně 20 osob
- Lektor:** PhDr. Michal Vít, Ph.D.
- Termín:** 29. 2. – 9. 5. 2016, vždy v pondělí od 9:30 do 10:30 hod.
(29.2., 7.3., 14.3., 21.3., 4.4., 11.4., 18.4., 25.4., 2.5., 9.5.)
kurz se nebude konat 28.3. (státní svátek)
- 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:** 500,- 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 obětmi 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 se přihlaste **osobně** v kanceláři U3V MU (Komenského nám. 2, 3. patro, dveře č. 353 a 352) případně **telefonicky** nebo **e-mailem** (kontakty jsou uvedeny v hlavičce nabídky).

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

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

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

Obsah kurzu:

- Teorie sebeobranu a specifika viktimizace seniorů
- Strategická příprava v sebeobraně
- Psychologická příprava v sebeobraně
- Technická příprava v sebeobraně
- Kondiční příprava v sebeobraně
- Komunikační dovednosti v sebeobraně
- Nesmrtící obranné prostředky
- Improvizované zbraně
- Použití zbraní v sebeobraně
- Individuální cvičební plán

