

To już ósme szkolenie, a chętnych wciąż przybywa.

Powalą napastnika na ziemię

Jeszcze niecałe cztery miesiące i będą mogły czuć się bezpiecznie. Kto? Panie, które zdecydowały się wziąć udział w bezpłatnym szkoleniu z samoobrony kobiet.

– Większość pań mogłaby obronić się sama, ale brak im pewności siebie – tłumaczy **Janusz Kropiwnicki, instruktor Studium Sztuk Walk i Samoobrony Dju Su z Knuruwa**. – Kobiety jednak zaczynają doceniać to, co potrafią. Starają się nie liczyć na innych, tylko na własne możliwości. My przekazujemy im uwagi, jak się zachować, gdy spotka je niebezpieczeństwo. Nie są dzięki temu zaskoczone. Wiedzą, do kogo zwrócić się o pomoc – przekonuje.

6 września rozpoczęła się ósma edycja kursu samoobrony dla kobiet, organizowanego przez gliwicki Urząd Miasta. Przed świętami Bożego Narodzenia, kiedy odbędą się ostatnie zajęcia tegorocznego szkolenia, blisko sto kobiet będzie bogatsze o wiedzę teoretyczną, a także umiejętności praktyczne, które pozwolą

im na zadbanie o własne mienie i zdrowie.

Zainteresowanie szkoleniem jest ogromne. W Zespole Szkół Łączności, przy ulicy Warszawskiej 35, w poniedziałkowy wieczór, podczas pierwszych zajęć zebrało się blisko sto pań w różnym wieku, które przyszły, by nauczyć się kilku sztuczek.

– Chciałabym móc chodzić nocą po Gliwicach tak, by czuć się bez-

piecznie. Do tej pory nie spotkało mnie nic złego, ale wolę dmuchać na zimne – tłumaczy pani **Halina**, jedna z uczestniczek.

Są panie, które traktują zajęcia, jak formę ruchu – przychodzą tylko na rozgrzewkę i nie biorą udziału w reszcie ćwiczeń. Jest także grupa osób, która uczestniczy w zajęciach już po raz kolejny:

– To jest chyba ósma edycja. Muszę powiedzieć, że byłam na wszystkich – przyznaje pani **Gabriela**. – Żeby bardzo dobrze wykonywać wszystko to, co panowie nam pokazują, powinniśmy ćwiczyć w domu codziennie. Nie zawsze mamy z kim, nie zawsze mamy czas. Nie czuję się technicznie doskonała, wobec tego



za każdym razem przychodzę i uczę się na nowo.

Dwie godziny intensywnej pracy

Dwugodzinne zajęcia są podzielone na etapy.

– Na początku jest rozgrzewka. Chcemy uczyć pewnych zachowań poprzez dobrą zabawę i miłą atmosferę – wyjaśnia Kropiwnicki, jeden z sześciu instruktorów. – Później jest wizualizacja, czyli pokazujemy paniom, co będziemy wykonywać. Następnie pokazujemy techniki w różnych sytuacjach, z różnym stopniem napięcia.

By technika została lepiej zrozumiana, instruktorzy analizują każdy ruch bardzo wolno. Potem przechodzi się do bardziej dynamicznych ćwiczeń: – Najpierw uczymy się upadać, „wyrwać rękę” przeciwnikowi, a potem wykonujemy już bardziej skomplikowane układy, na przykład duszenie. Oczywiście wszystko w



bezpieczny sposób. Zresztą panowie czuwają nad bezpieczeństwem uczestniczek – wyjaśnia pani **Alicja**.

Praca z tak dużą grupą nie byłaby możliwa. Panie dzielą się więc na podgrupy i dostają swojego instruktora, który pomaga, stara się wychwycić najmniejszy błąd, by ćwiczenia były efektywne. Z każdymi kolejnymi zajęciami wprowadzane są techniki bardziej złożone – uchwyt, obezwładnienie, obalenie przeciwnika i przytrzymanie go.

Instruktorzy na zajęciach wpa-ają, że wszyscy mają prawo się bronić. Kobiety często obawiają się o konsekwencje, analizują, a chodzi o szybką reakcję, dobrym i bezpiecznym ruchem. Zastanawiając się, tracą cenne sekundy, które mogą zdecydować o ich losie: – Jeśli napastnik atakuje i trafia na osobę, która jest zdecydowana, pewna i wie, co ma robić, jest mu o wiele

trudniej i bardzo często rezygnuje z natarcia.

Na zakończenie każdego zajęcia uczestniczki dostają porcję teorii. Podczas kilkuminutowego wykładu funkcjonariusz straży miejskiej opowiada, jak dochodzić swoich praw i gdzie zwrócić się o pomoc.

Nie wszystkie panie kończą kurs. Obowiązki rodzinne nie zawsze pozwalają na uczestnictwo w każdym zajęciu. Jednak te, które zostają, wychodzą stąd nie tylko z wiedzą dotyczącą samoobrony, ale także z lepszym samopoczuciem. – Tutaj wszyscy jesteśmy piękni. Przychodząc na zajęcia nie można myśleć, że będą na nich młodsze, ładniejsze i szczęśliwsze kobiety. Kurs to nie tylko nauka. Ładujemy akumulatory po ciężkim dniu i dobrze się bawimy – zapewnia Janusz Kropiwnicki.

Małgorzata Urbanek

R E K L A M A

Gliwicki

koniec lata

22 września 18.00 Restauracja „Trzy Światy” (Herdla, Klimkiewicza 14a)
Wernisaż wystawy rysunku i malarstwa Barbary Przybyszowej pt. „Morfologia doznań”
Zapraszamy do udziału w konkursie

22 września 10.00-18.00 plac Krakowski (w pałacu Czerny, hala sportowa Politechniki Śląskiej)
Europejski Dzień bez Samochodu
Miasto Gliwice

22 września 10.00-14.00 GW „TIR” Gzembowice
IX ERO Szkoła Gliwice 2010
Miasto Gliwice, Złoty Stok

22 września 15.00-17.30 Stadion przy ul. Okrzei
XXXV Memoriał Zenona Sęka – Zawody Lekkoatletyczne
Miasto Gliwice, Złoty Stok

22 września 18.00 Klub „Perleka”
„Muzyka Rosyjska” – koncert poezji Sergiusza Jesienina
Lokalizacja: Restauracja

23 września Scena Bajka – Kino AMOK
Świadectwo Czasu – przenikanie pokoleń. Filmowe spotkanie młodzieży z Zofią Książek-Bregulową
Lokalizacja: Miejski Teatr

24 września Politechnika Śląska
Śląska Noc Naukowców
Lokalizacja: Strefa Silesia 2010, www.strefa2010.com.pl

24-25 września 7.00 wyjazd z pl. Krakowskiego
Wycieczka z cyklu „Przewodnik czecha” – Tatry - Szklarska Poręba
Zapraszamy do udziału

24-26 września 17.00 (24 września), 11.00 (25 września), 10.00 (26 września) hala widowiskowo-sportowa „Bośnia”
I Międzynarodowe Mistrzostwa Śląsku Kobiet w Boksie
Miasto Gliwice

25 września 18.00 Willa Caro
Spotkanie autorskie z prof. Grzegorzem Bieniasem połączone z pokazem tworzenia manotypii oraz wykład dr Anny Doroty Potockiej
Miasto Gliwice, Złoty Stok

25 września 8.00-14.00 Toszek – teren zamku
18. Zlot Młodzieży „Toszek 2010”
Zapraszamy do udziału

26 września 7.00 wyjazd z pl. Krakowskiego
Wycieczka z cyklu „Przewodnik czecha” – Kulisz kolebką Polski
Zapraszamy do udziału

28 września 10.00 wyjazd spod Radiostacji
Wycieczka krajoznawczo-przyrodnicza dla uczniów gimnazjów i liceów – Zatorze
Zapraszamy do udziału

25-26 września 9.00-18.00, (sobota) 9.00-14.00 (niedziela) Lotnisko Gliwice
VII Ogólnopolskie Zawody Modeli Kosmicznych o Puchar Polski
Stowarzyszenie Edukacyjne i Kulturowe

26 września 19.30 Gliwicki Teatr Muzyczny
Uroczystość wręczenia Nagród Prezydenta Miasta Gliwice za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury
Miasto Gliwice

26 września 18.00 Willa Caro
Muzyczna podwieczorka w Willi Caro – „Wielkie sny”
Willa Caro

26 września 9.00 GW „TIR” Gzembowice
Ogólnopolskie zawody w wędkarstwie spłiwikowym
Miasto Gliwice

28 września 10.00 Scena Bajka-Kino AMOK
Koncerty zespołów: Dima Goralik Trio oraz Boris Malkowsky Ensemble w ramach Festiwalu PALMIJAZZ – Gliwice 2010
Festiwal Palmijazz, Galeria

wrzesień