MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

29.3.2024

"Älä ole uhri!" Naisille suunnattu itsepuolustuskoulutus / "Var inte ett offer!" Självförsvarskurs för kvinnor

Esittely

Tavoite
Parantaa naisten valmiuksia puolustaa itseään päällekarkaajan hyökkäykseltä. Opettaa itsepuolustuksen oikeuttamisperusteet ja toimintataktiikkaa sekä irrottautumista aggressiivisen päällekarkaajan otteista sekä suojautumista hyökkäyksiltä pystytilanteissa ja maassa.

Förbättrar kvinnornas beredskap att försvara sig mot en attackerare. Vi går igenom lagstiftelse angående självförsvar samt handlingstaktik.
Förutom självförsvartekniker övas olika handlingsteknik vid hotfulla situationer.

Kenelle kurssi soveltuu
Kaikille omasta turvallisuudestaan sekä koskemattomuudestaan huolehtiville naisille.
Kurssi ei edellytä aiempaa itsepuolustustaitojen osaamista.
Huom! Puolison, poikaystävän (tai samasta taloudesta toisen) voi ottaa mukaan harjoittelemaan puolella hinnalla (25 euroa)!
Aikaisemmin kurssilla mukana olleet voivat tulla kertaamaan puoleen hintaan (25 €)

För alla kvinnor som vill förbättra sin säkerhet och integritet
Kursen kräver ingen tidigare kunskap om självförsvar.
Obs! En andra person från samma hushåll kan anmäla sig för halva priset (25 euroa)!
De som deltagit tidigare kan komma och repetera för halva priset (25 €)

Suositeltavat esitiedot
Kurssi sisältää eri osioita. Kurssi alkaa lauantaina klo 9.00 Valtion Virastotalolla (Wolffintie 35) teoria- ja käytännön harjoitteluvaiheella.

Varustus; sisäharjoitteluun soveltuvat arkivaatteet. Huom! Joista voi tarttua kiinni eikä pienet repeämät haittaa.

Sunnuntaina klo 9.00 alkaen harjoitellaan saliolosuhteissa Teeriniemen väestönsuojan budosalissa (Joutsenkatu 9).
Varustus saliharjoitteluvaiheeseen tatamille: t-paita, urheiluhousut, suihkutossut, peseytymisvälineet, vaihtovaatteet

Salilla on judomatot ja siellä harjoitellaan paljain jalon. Tästä syystä jalat pestään ennen matolle tuloa ja suihkutossut jalassa siirrytään pukuhuoneesta tatamille.

Mukaan voi molempina päivinä ottaa pientä purtavaa ja oma juomapullo!

Ilmaista majoitustilaa on tarjolla pitkämatkalaisille. Mukaan oma makuupussi! Tiloissa on myös suihkut ja keittiö. Ilmoita majoitustarve erikseen hannu.maunula@netikka.fi

Kurssille ilmoittautuneille lähetetään sähköpostilla erillinen kurssikirje.

SVENSKA:
Kursen innehåller olika delar. Kursen börjar på lördagen kl. 9.00 på Statens Ämbetshus (Wolffskavägen 35) med teori och praktiska övningar.

MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

Utrustning: kläder som lämpar sig för inneträning. OBS! Helst kläder som man kan ta i och där det inte för så mycket om de rivs lite.

På söndagen kl. 9.00 hålls träningen i budosalen i Orrnäs befolkningsskydd (Svangatan 9).
Utrustning: t-skjorta, sportbyxor, duschtossor, hygienartiklar, byteskläder
Salen har judomattor och man övar barfota. Av den orsaken tvättas fötterna innan man stiger på mattan och man förflyttar sig från omklädesrummet till tatamin i duschtossor.

Man kan ta med sig något att äta samt egen dricksflaska.

Det finns gratis möjlighet till övernattning (med dusch och kök) för långväga deltagare. Ta med egen sovsäck! Meddela behovet till kursledaren Hannu Maunula före kursen
hannu.maunula@netikka.fi

Kursdeltagarna får kursbrev på e-post före kursen.

Koulutuspaikka
Valtion virastotalo / Statens ämbetshus + Teeriniemen väestönsuojan budosali / Budosalen i Orrnäs
Wolffintie 35 / Wolffskavägen 35 + Joutsenenkatu 9 / Svangatan 9
65100 Vaasa / Vasa