

"Älä ole uhri!" Naisille suunnattu itsepuolustuskoulutus

Esittely

Tavoite

Parantaa naisten valmiuksia puolustaa itseään päällekkarkaaajan hyökkäykseltä. Opettaa itsepuolustuksen oikeuttamisperusteet ja toimintataktiikkaa sekä irrottautumista aggressiivisen päällekkarkaaajan 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 självförsvarstekniker 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 €)

Suosittelavat 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 jaloin. 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.

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 / Svngatan 9
65100 Vaasa / Vasa