

Wiadomości

Poniedziałek, 15 kwietnia 2013

Mamma Mia: MISTRZYNI POLSKI pokazuje, jak się bronić!

Japońska sztuka walki karate OYAMA ma przede wszystkim na celu wypracowanie skutecznej techniki obrony przed napastnikiem. Podstawowe zachowanie w takiej sytuacji to krzyk, który zaskakuje i dezorientuje napastnika. Kolejnym fundamentalnym elementem jest właściwa postawa ciała, która zapewnia nam gotowość do przyjęcia i odparcia ciosu atakującego nas napastnika. Uczestniczki warsztatów poznały skuteczne techniki obrony własnego ciała oraz obezwładniania przeciwnika takie jak: bloki, rzuty, dźwignie, kopnięcia. Mistrzyni pokazała również tzw: „strefy uderzeniowe” m.in. uszy, oczy, splot słoneczny itd.; kładąc nacisk na przełamanie oporu związanego z wyrządzeniem napastnikowi krzywdy. W sytuacji zagrożenia zdrowia i życia należy pamiętać przede wszystkim o obronie własnej osoby, obezwładnieniu przeciwnika i wykorzystaniu sposobności do jak najszybszej ucieczki przed agresorem.