



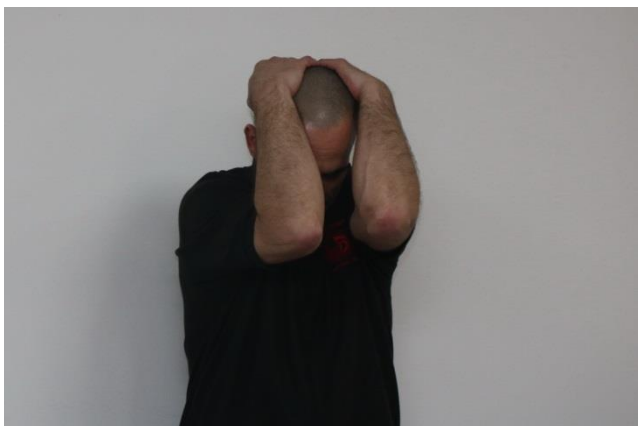
PŘEDVELIKONOČNÍ SETKÁNÍ

10. 4. 2019

SEBEOBRANA V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

V roce 2019 jsou i nadále náplní našich setkávání témata, které nám mohou usnadnit život – **pracovní i osobní**. Na dubnovém setkání jsme se věnovali problematice sebeobrany v každodenním životě pod vedením lektora Pavla Ditmara, instruktora bojových umění, zejména systému Krav Maga (volně přeloženo z hebrejštiny jako "boj zblízka").

Jaká potenciální nebezpečí nám mohou hrozit, jak jim teoreticky předcházet, jak se s nimi vypořádat a snížit tak pravděpodobnost újmy na zdraví a na našem majetku, to bylo hlavní téma odpoledne. „*Platí, že nejlepší sebeobranou je předejít konfliktu*“, říká Pavel Ditmar, „*vždy je důležitá situační pozornost, předcházení potenciálního konfliktu. V případě sebeobrany je třeba znát potenciálně nebezpečná a zranitelná místa, důležitá je i psychologie útočnicka*“. Na základě své praxe může lektor potvrdit, že nikdo z nás nemůže vědět, kdy bude nebezpečí vystaven a kdy se bude nucen účinně bránit. Proto bychom měli brát sebeobranu jako součást našeho každodenního života a připravit se na možnost, že i my můžeme někdy čelit útoku druhé osoby či skupiny osob. **Musíme se umět bránit! Protože ten, kdo je připraven, má daleko větší šanci ubránit svůj život a zdraví, než ten, kdo připraven není.** Po odborném programu následovalo i neformální posezení, jak se stalo již tradicí.



...v případě útoku je třeba si hlavně chránit hlavu.....

...



... k sebeobraně je možné použít cokoli, co máme momentálně k dispozici

