

## **Dżentelmeni paniom ustępują...Tym paniom to strach nie ustąpić-panowie na zajęciach mile widziani - lekcje samoobrony w V Liceum**

Od 02.10.2017r. w V Liceum Ogólnokształcącym w Legnicy na lekcjach wychowania fizycznego, młodzież ma zajęcia z samoobrony, które będą się składać z następujących elementów:

- brazylijskie jiu - jitsu
- boks klasyczny
- judo

Zajęcia mają na celu przygotować młodzież do tego aby potrafiła obronić się w przypadku napaści, ataku oraz unieszkodliwić i obezwładnić napastnika.

---

Brazylijskie jiu-jitsu opiera się na chwytach, duszeniach, koncentruje się na walce z jednym, nieuzbrojonym przeciwnikiem. Przydaje się, gdy nadarza się potrzeba unieruchomienia napastnika i pokonania go bez wyrządzenia mu poważnego uszczerbku na zdrowiu (stosujemy duszenia, dźwignie). Sport ten cały czas rozwija się i dostosowuje do realiów dzisiejszych zagrożeń.

Judo zaś nauczy jak bezpiecznie upadać w różnych sytuacjach nie wyrządzając sobie krzywdy -nie tylko, gdy zostaniemy zaatakowani, ale także podczas jazdy na nartach, rolkach czy po prostu w codziennym życiu.

Boks to głównie nauka poruszania się krokiem bokserskim, ciosy proste i sierpowe. Te umiejętności również wykorzystamy, będąc w sytuacji zagrożenia.

Zajęcia poprowadzi instruktor boksu -pani profesor Agnieszka Żelazna