

Župa Barákova, Zenklova 37, Praha 8
pořádá



27. - 28.9.2013
župní
Seminář
sebeobranu

**určený pro všechny členy Sokola
od 15 let výše, kteří chtějí zvýšit
povědomí v otázkách bezpečnosti,
mít vyšší šanci se ubránit v případě
napadení, šikany a dalších sociálně
patologických jevech.**

Seminář se koná v:



T.J. Sokol Český Brod, Tyršova 314

Páteční program: 17.00 zahájení
17.30 přednáška o prevenci kriminality a
předcházení sebeobraným situacím
20.00 ubytování
20.30 večerní společenské posezení při kytare

Sobotní program: 8.30 zahájení a rozcvička
9.00 základní techniky sebeobranu - obrana
proti držení, škrčení a kravatě, základní páky
12.00 oběd
13.00 bojový postoj, kryty, údery, kopy a hody
17.00 ukončení a předání účastnických listů

S sebou: sportovní obuv, sportovní oblečení (pozor, možnost jeho roztrhnutí), průkaz ČOS, psací potřeby

Možnost: zajištění přespání na žíněnkách ve vlastním spacáku
v sokolovně, oběd v místní restauraci, celodenní občerstvení
(V přihlášce mimo obvyklé údaje nezapomeňte uvést počet zájemců o přespání a oběd)

Přednášející a cvičitelé:

npor. Bc. Miloslav Houdek,
instruktor služební přípravy se zaměřením na profesní sebeobranu
kpt. Mgr. Jiří Havlíček,
trenér oddílu sebeobranu T.J. Sokol Český Brod
Ing. Jaroslav Petrásek,
trenér oddílu sebeobranu T.J. Sokol Český Brod
členové oddílu sebeobranu T.J. Sokol Český Brod

Poplatek: 300,- Kč (člen ČOS), 500,- Kč (ostatní)

Přihlášky: do 20.9.2013 na mail župy zbarakova@seznam.cz
(přihláška je v příloze)

Další informace:

Ing. Jaroslav Petrásek, náčelník T.J. Sokol Český Brod
mail: japex@iol.cz, tel.: 603 429 248

Akce je pořádána v rámci vzdělávání cvičitelů a podpořena
grantem OV ČOS, každý účastník obdrží účastnický list

Za náčelnictvo župy Barákovy srdečně zve

Lída Raková, náčelnice župy