



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΔΗΜΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

- ✓ ΕΥΚΟΛΗ ΕΚΜΑΘΗΣΗ
- ✓ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
- ✓ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 15 ΕΤΩΝ

Υπάρχει ήδη ένα τεράστιο σύνολο πολεμικών τεχνών για την αντιμετώπιση αντιπάλων που διαθέτουν είτε σωματικό είτε αριθμητικό πλεονέκτημα. Η γυναίκα όμως χρειάζεται ένα συνδυασμό διαφορετικών τεχνικών αυτοάμυνας, που να διασφαλίζει την καλύτερη δυνατή προστασία απέναντι σε διαφορετικές μορφές επίθεσης. Ένα και μόνο είδος πολεμικής τέχνης συχνά δεν είναι αρκετό.

Πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι σε συνθήκες πραγματικής επίθεσης το θύμα έχει στην ουσία **οριστεί ως στόχος**. Στην αυτοάμυνα δίνεται μεγάλη έμφαση στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης προκειμένου η στάση του σώματος να υποδεικνύει δύναμη, ετοιμότητα και

αποφασιστικότητα αντί παθητικότητα, αδυναμία και ανασφάλεια. **Με αυτό τον τρόπο αποφεύγεται η “στοχοποίηση.”**

«Η στάση του σώματος δίνει σημαντικό πλεονέκτημα προστασίας απέναντι σε πολλούς και διαφορετικούς τρόπους επίθεσης».

«Η συχνή και ρεαλιστική εξάσκηση στις τεχνικές αυτοάμυνας μειώνει τον χρόνο αντίδρασης σε συνθήκες επίθεσης στο δρόμο».

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Προκαλεί αιφνιδιασμό δίνοντας στο θύμα δυνατότητα διαφυγής
- Αναπτύσσει τη γνώση του σώματος και των δυνατοτήτων του
- Αυξάνει την αυτογνωσία και την πειθαρχία,
- Βοηθάει στην σωματική και συναισθηματική εκτόνωση.
- Μειώνει τις αντιδράσεις θυμού και την επιθετικότητα στην καθημερινή ζωή.
- Χαρίζει ευεξία και υγεία



ΠΡΩΙΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΤΕΤΑΡΤΗ 10:30-11:30

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΚΟΝΙΤΣΗΣ 16

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ 18:00-19:00

ΑΙΘΟΥΣΑ 5^ο ΛΥΚΕΙΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

ΟΛΥΜΠΙΑΣ 40 (Κοντά στο σταθμό Νερατζιώτισσα)

Πληροφορίες στα τηλ. 210-6107650 & 210-6180781