

---

# Sebeobrana pro ženy

---

## Sebeobrana pro ženy

Kurzy pro ty, které se chtějí v pražských ulicích cítit bezpečně

Účastnice tříměsíčního kurzu sebeobrany sice nezískají tak dokonalou bojovou techniku jako hrdinky filmů Quentina Tarantina, rozhodně se však naučí užitečné věci. Jednoho dne nebo večera se při osamělé cestě ze školy na kolej mohou hodit. Náplní kurzů jsou nejen základní prvky obrany proti případnému útoku, ale také možné cesty vedoucí k jeho odvrácení a praktické rady.

Kurzů ženské sebeobrany je v Praze celá řada. Některé z nich vycházejí z jednotlivých bojových systémů, které přizpůsobují specifické ženské obrany, jiné kombinují různé techniky. Většina z nich ale vychází z poznatku, že sebeobrana muže a ženy se liší. Žena je zpravidla fyzicky méně zdatná než případný útočník, neznamená to však, že by se útoku nemohla úspěšně ubránit. Musí na něj však být připravená a vědět, že při obraně je nutné použít nejen sílu, ale také rozum a v některých případech dokonce ženskou lest.

Kurzy sebeobrany jsou koncipovány prakticky. Jejich součástí jsou techniky zvládnutí krizové situace a především nácvik modelových situací, včetně obrany při špatném osvětlení. „V kurzu se adeptky samozřejmě dozvídají i informace o tom, jak se v konfliktní situaci chovat, jak nakládat se strachem či jak se konfliktu vyhnout. Stejně tak získávají základní informace o nutné obraně, jak zvládat svou psychiku,“ říká Štěpán Benca, vedoucí kurzů sebeobrany školy Dento Ryu Budokan. Zúčastnit se kurzů mohou ženy všech věkových kategorií. Neočekávají se od nich ani předchozí zkušenosti se sebeobranou ani zvláštní fyzická kondice. Kurzy jsou mimo jiné dobrou příležitostí udělat něco pro své zdraví a pro postavu. Většina kurzů probíhá jednou týdně ve večerních hodinách. Jejich délka bývá od jednoho do tří měsíců, v některých případech je možné se zúčastnit kurzů i jednorázově nebo se na cvičení přijít podívat. Pro zvládnutí základních technik sebeobrany to ale nestačí. „Je to jako učení se cizím jazykům: navštívíte-li jeden tříhodinový kurs angličtiny, moc se toho nenaučíte, musíte chodit častěji“ říká Štěpán Benca. Kurz sebeobrany je možné po domluvě s trenérem absolvovat i individuálně.

### Kurzy sebeobrany pro ženy

Název:	Pořadatel:	Délka:	Cena:	Kontakt:
Kurz sebeobrany	ženské Dento Budokan	Ryu 3 měsíce	80 Kč/lekce	<a href="http://www.judo-aikido.cz/stranka-kurzy-sebeobrany-3">www.judo-aikido.cz/stranka-kurzy-sebeobrany-3</a> 732 511444
Smart Defence	Embas Praha	3 měsíce	2 500 Kč	<a href="http://www.ebmas-praha.cz">www.ebmas-praha.cz</a> 604 469998
Kurz sebeobrany s Láďou Pokorným	Energy václav Krejčík	Studio 1 měsíc	650 Kč	<a href="http://www.bmsa.cz">www.bmsa.cz</a> 605 309 082
Sebeobrana pro ženy	Jujutsu	1, měsíce	5 3 300 Kč	<a href="http://jujutsu.cz/sebeobrana-pro-zeny/">http://jujutsu.cz/sebeobrana-pro-zeny/</a> 777 213 288

Marie Iljašenková, studentka FF UK

Článek vznikl v rámci projektu FUTURA, který je financován Evropským sociálním fondem, Státním rozpočtem ČR a hlavním městem Praha. Realizátorem projektu je Respekt institut, o.p.s.