



Pod záštitou Obce BRATČICE

VÝUKA SEBEOBRANY PRO DĚTI – RBSD KIDS V BRATČICÍCH

System sebeobrany RBSD (REAL BASED SELF DEFENCE) vytvořil pan Martin Mikolášek. Je neustále vyvíjen ve spolupráci s předními světovými odborníky na jednotlivé oblasti sebeobrany i se špičkovými úpolovými sportovci. Vychází z rozvíjení jednoduchých a intuitivních principů a reakcí na krizovou situaci.

RBSD Kids je část RBSD vytvořená speciálně pro děti. Formou her a jednoduchých cvičení je zaměřena na tyto oblasti:

- 1. Zvýšení fyzické zdatnosti.** Bez fyzického základu se nedá rozvíjet žádná tělesná činnost.
- 2. Posílení psychické odolnosti.** Mentální nastavení je neklíčovější částí řešení krizové situace.
- 3. Vybudování reakčních schémat** pro případ konfrontace s útočníkem či útočnický. Učíme děti jednoduché principy, nikoli obsáhlé soubory technik.
- 4. Informování o základních bezpečnostních a preventivních postupech.** Dětská sebeobrana je zaměřena především na prevenci.

Sebeobrané principy, které děti v rámci RBSD Kids učíme počítají s následujícími situacemi:

- 1. Konfrontace s dítětem** na podobné fyzické úrovni.
- 2. Konfrontace se skupinou dětí** (prevence šikany).
- 3. Konfrontace s dospělým útočníkem.**

Postupy vyučované v rámci RBSD Kids jsou zaměřeny na tyto oblasti:

- 1. Prevence:** Jak se do nebezpečné situace nedostat.
- 2. Kontaktní vzorec:** Jak se v nebezpečné situaci chovat.
- 3. Řešení:** Jak z nebezpečné situace uniknout.

System RBSD Kids je zaměřen na rozvoj přirozených úlekových reakcí. Ty jsou využity tak, aby zajistily možnost řešení konfliktu rychle, jednoduše a je-li to možné tak bez použití úderových technik.

Výuka sebeobrany RBSD Kids probíhá formou půlročních kurzů. Kursy obsahují:

- 1. Tréninky** pro děti jednou týdně v délce okolo šedesáti minut.
- 2. Seminář** pro rodiče s dětmi. Probíhá dvakrát za půl roku a trvá asi půlden.

Tréninky jsou zaměřeny na budování atletické báze a nácvik sebeobraných postupů.

Semináře jsou zaměřeny na zprostředkování informací o preventivních opatřeních a postupech, realizaci a vyhodnocení modelových situací a v případě zájmu rodičů i na nácviku jednoduchých postupů pro obranu dítěte v případě napadení.

K tréninkům ani seminářům děti nepotřebují žádné speciální vybavení, pomůcky či nástroje. Stačí volné oblečení umožňující pohyb a vhodná sportovní obuv. Výuka probíhá na základě dobrovolnosti – děti nenutíme do ničeho, co by nechtěly nebo nezvládly.

KURZY BUDOU PROBÍHAT V PŮDNÍCH PROSTORÁCH KABIN TJ SOKOL BRATČICE

Zájemci se mohou přihlásit na: noram6973@gmail.com
starosta@obecbratcice.cz