

Kobiety poznają Krav Magę

Jak obronić się przed złodziejem, gwałcicielem czy chuliganem - tego uczą się uczestniczki bezpłatnego szkolenia Krav Maga w Białymstoku. Kobiety ćwiczą kondycję fizyczną, poznają chwytów walki i dowiadują się jak reagować w trudnych sytuacjach.

Krav Maga to prosta i skuteczna sztuka walki opracowana na potrzeby izraelskiego wojska pół wieku temu.

Kobiety dowiadują się jak unikać groźnych sytuacji. Uczą się bezpiecznego zachowania na ulicy, przy bankomacie lub w autobusie. Kiedy nie mogą uciec przed napastnikiem - muszą stanąć do walki.

Gryzienie, kopanie, uderzanie torebką, przyskanie lakierem czy dezodorantem – to sprawdzone metody obrony. Jak powiedziała Jolanta Wasilewska, instruktor Instytutu Krav Maga - Tak naprawdę technika to nie wszystko, czasami wystarczy krzyk, mocno krzyczeć, gryźć to jest najlepsze.

Bezpłatne szkolenia trwają do końca tego miesiąca. Sztukę walki Krav Maga stosują jednostki specjalne między innymi w Izraelu, Polsce i USA.

TVP3 Białystok

