



Maciej Grubski i Robert Moskwa

# Obroń się sama!

Rozmowa z Robertem Moskwą – pomysłodawcą kursu **OBRON SIĘ SAMA!**

## Skąd wziął się pomysł na taki kurs?

Kiedy razem z Maćkiem Grubskim (siedmiokrotny Mistrz Świata w Karate, współprowadzący kurs OSS!) podjęliśmy decyzję o założeniu szkoły sztuk walki KarateStars dużo o tym mówiłem. Praktycznie za każdym razem kiedy o naszej szkole rozmawiałem z kobietami padało pytanie o kursy samoobrony właśnie dla nich. Można więc rzec, że realizujemy oddolną inicjatywę.

## - Jakie jest przesłanie kursu?

Chcemy pokazać, że kobiety w sytuacji bezpośredniego zagrożenia nie są takie bezbronne jak mogłoby się wydawać. Działając sposobem, a nie siłą, mogą się obronić przed zazwyczaj silniejszym napastnikiem.

Pamiętajmy, że kobieta w kontakcie z napastnikiem nie jest na straconej pozycji! OSS to cykl kursów dla wszystkich kobiet chcących zwiększyć swoją pewność siebie i bezpieczeństwo w nieprzewidzianych sytuacjach.

## - Czy po takim kursie kobieta może czuć się bezpiecznie?

Wyrobienie w kobiecie fałszywego poczucia bezpieczeństwa nie jest celem kursu.

W czasie jego trwania możemy jedynie uświadomić kobietom kilka ważnych z punktu widzenia ich bezpieczeństwa spraw, które mogą się okazać w pewnych sytuacjach wiedzą nie do przecenienia.

Wszystkie Panie, biorąc czynny udział w kursie, zdobywają praktyczne umiejętności obrony przed atakiem silniejszego napastnika. Kurs polega na przyswojeniu podstawowych trików oraz chwytów, które jest w stanie wykonać każda kobieta.

## - Czy istnieją jakieś medyczne przeciwwskazania, by wziąć udział w kursie? Czy techniki, które Pan pokaże podczas kursu nie będą zbyt obciążać naszych stawów?

Nasz kurs nie polega na ciężkich ćwiczeniach fizycznych. W jego trakcie uświadamiamy, zdradzamy zasady taktyki i uczymy prostych i skutecznych trików, nie wymagających siły. Biorąc to wszystko pod uwagę trudno się doszukać jakichś zdrowotnych ograniczeń, które uniemożliwiałyby udział w naszym kursie.

W kwestii natomiast obciążenia naszych stawów, ludzie nie zdają sobie sprawy, że prowadząc niewłaściwy

tryb życia narażają się na różnego rodzaju dolegliwości związane ze stawami. Wynika to z niewiedzy, może też z braku świadomości. To dziwne, ale nasze ruchowe nawyki bywają mocno nieprzyjemne dla naszego organizmu. Dostrzegamy to również w trakcie kursu, gdy jego uczestniczki próbują pewne ćwiczenia wykonywać na siłę i wbrew swojemu ciału. My zaś pokazujemy, że w sytuacji zagrożenia można zareagować w sposób prosty, skuteczny, a przede wszystkim bezpieczny dla swojego ciała.

## - Jakie zmiany zachodzą w zachowaniu kobiet po odbytym kursie?

To pytanie powinno być adresowane do uczestniczek naszych kursów. Z pewnością po zakończeniu zajęć wszystkie Panie są bardziej świadome czyhających na nie niebezpieczeństw i możliwości radzenia sobie z nimi. Bodajże najczęstszym zdaniem padającym z ust Pań w trakcie kursów jest "I co? Tylko tyle? Nie sądziłam, że to takie proste!"

## - Czy zawartość damskiej torebki może być skuteczną bronią przeciwko napastnikowi?

Zdecydowanie tak! Kobiety nawet nie wiedzą jakie tam mają skarby. Pomijam już fakt, że i sama torebka może się okazać skuteczną bronią.

## - Jak zatem można zgłaszać się na kurs i jak się do niego przygotować?

Po ogromnym sukcesie pierwszej edycji, zapraszamy wszystkie Panie na kolejne zajęcia, rozpoczynające się już w marcu, w wielu miastach w całej Polsce. Wszystkie zainteresowane Panie zachęcam do odwiedzenia naszej strony [www.obronsiesama.pl](http://www.obronsiesama.pl), na której znaleźć można naprawdę ciekawe informacje oraz terminy kolejnych kursów. Kształtujemy świadomość zagrożeń, uczymy taktycznych rozwiązań, psychologicznych aspektów ataku i obrony oraz manualnych technik odparcia napastnika. Udowadniamy, że do tego nie jest potrzebna ani siła, ani szybkość, czy też lata praktyki. Dlatego na kursy OBRON SIĘ SAMA! zapisują się zarówno nastolatki, jak i dojrzałe kobiety - świadome zagrożenia. Jeśli chodzi o przygotowanie - najważniejsze to pozytywne nastawienie!

[www.obronsiesama.pl](http://www.obronsiesama.pl)