



BESPLATNA SAMOODBRANA ZA ŽENE I DJECU

Program za žene

- Program samoodbrane sadrži 15 najčešćih napada i situacija od povlačenja za kosu, bacanja na zemlju ili napada oružjem.
Svaki trening koji traje sat vremena sadrži obradu dvije tehnike.
Za pohađanje programa nije potrebno nikakvo prethodno iskustvo a možete se priključiti u bilo koje vrijeme trajanja kursa.
- Za razliku od drugih programa samoodbrane za koje je potrebna snaga, brzina i koordinacija, tehnike koje će se raditi na ovom kursu su zasnovane na polugama, tajmingu i tehnicima tako da ih svako bez obzira na godište ili atletske sposobnosti može iskoristiti protiv velikih protivnika.
- Kada završite kurs možete polagati za test za "Prvi strajp" (prva gradacija pojasa u Brazilskoj džiuđici)!



15 Osnovnih tehnika

- Naša akademija uočila je 15 najčešćih napada i strategija koje muški napadači koriste nad ženama, tako da program pokriva sve od povlačenja za kosu, gušenja, hvatanja za ruke i napada oružjima.

Prvi korak: Učenje tehnika

- Podjelili smo kurs na 15 tehnika koje se nauče u 10 jednočasovnih treninga tako da ih možete lako savladati u toku kursa. Svaka lekcija je tako osmišljena da se možete priključiti kursu u svakom trenutku. Bitno je samo da savladate svih 10 lekcija nije bitno kojim redoslijedom.

Drugi korak: Razvoj refleksa

- Nakon što dva puta pređete svih 10 lekcija koje se odnose na učenje tehnika počinjete raditi na razvoju refleksa na treninzima gdje ćete naučiti da kombinujete ovih 15 tehnika u realnim situacijama samoodbrane.

Treći korak: Zaradi svoj prvi strajp

- Kada završite sa tehničkim dijelom i razvojem refleksa, stičete pravo da polazete za svoj "Prvi strajp" (prvi nivo znanja uz Brazilskoj džiuđici) i sertifikat o završenom kursu samoodbrane.
Test traje 15 minuta i ispituju se situacije i primjena naučenih tehnika. Ukoliko vaša prezentacija zadovolji standarde naše akademije bićete promovisani za prvi strajp i za sertifikat o uspješno završenom kursu. Kao bijeli pojas sa prvim strajpom bićete više nego spremni za učenje borbenih tehnika koje nudi naša akademija, ukoliko odlučite da nastavite da se bavite i napredujete u brazilskom džiuđicu.

Program za djecu

- Program koji nude Sportsko udruženje **Feniks** i **Kiki Melo Akademija** ima potpuno drugačiji pristup u odnosu na većinu drugih borilačkih programa na koje možete naići (većina je zasnovana je na udaranju napadača žestokim udarcima rukama, laktovima, koljenima...).
- Sve tehnike koje djeca uče su potpuno defanzivne i ne uključuju udrece. Ustvari, mi učimo djecu kako da izbjegnu konfrontacije riječima tako da nikada ne iniciraju psihičku agresiju. Ukoliko je ipak dijete napadnuto mi nudimo tehnike za nenasilno neutralizovanje prijetnje i održavanje kojntrole nad napadačem dok ne stigne pomoć.
Kroz naš program radi se na savjesti djece, tako da oni sami ne postaju nasilni.



Pravila za korišćenje

- Učiti džiuđzicu djecu bez podučavanja kako i kada da se koristi isto je kao da nekome dati oružje a da ga ne prethodno niste naučili rukovati.
Naš program je jedinstven po tome što se djeci precizno skreće pažnja na to kada mogu, a kada ne koristiti tehnike koje uče.
- **Postoji pet osnovnih pravila:**

Prvo pravilo: Izbjegavaj borbu po svaku cijenu

Drugo Pravilo: Ako si psihološki napadnut, brani se

Treće Pravilo: Ako si verbalno napadnut razgovaraj, pregovaraj i i verbalno zaustavljaš

Četvrto pravilo: Nikada ne udaraj ili šutiraj napadača, uspostavi kontrolu i pregovaraj

Peto pravilo: Kada primjenjuješ zahvat koristi minimalnu silu i pregovaraj

Kreativno učenje uz podršku trenera

- Metodologija prenošenja znanja samoodbrane za djecu koje nudi Sportsko udruženje Feniks je potpuno drugačija od uobičajenih u drugim školama borilačkih sportova.
- Sve osnovne tehnike prezentovane su u formi džiuđzicu igara tako da su djeca oduševljena dok ih uče. U samom učenju se uvijek koristi metoda podrške (podstreka) umjesto zadržavanja i skretanja pažnje na grešku. Kada dijete pogriješi, mi se ne fokusiramo na grešku, naprotiv, mi naglašavamo i podržavamo pravilnoizvedeni dio tehnike.
Pažljivim korišćenjem ovih pozitivnih metode pomoći ćemo djeci da dostignu svoj puni potencijal i ujedno sačuvati njihovu ljubav prema vještini.