

Letnia Szkoła Sztuk Walki w Krakowie

Dotyk szybszy niż wzrok

Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego zaprasza wszystkie osoby zainteresowane udziałem w zajęciach Letniej Szkoły Sztuk Walki dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

Ciemne pomieszczenia, związane oczy, nieznaną przestrzeń - w takich warunkach najważniejszy staje się zmysł dotyku, działający znacznie szybciej niż wzrok. Właśnie na dotyku, a więc bliskim kontakcie z agresorem, bazują wschodnie sztuki walki wywodzące się m.in. z Wing Chun Kung Fu. Tych właśnie technik samoobrony uczy Letnia Szkoła Sztuk Walki dla osób z dysfunkcją wzroku w Krakowie.

Treningi poprowadzi Andrzej Szuszkiewicz - mistrz wschodnich sztuk walki, prezes Polskiego Stowarzyszenia Wing Chun Kung Fu, który już od roku - w projekcie realizowanym w ramach Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL - pracuje z grupą osób z dysfunkcją wzroku z terenu całej Małopolski. Zajęcia te przynoszą już znakomite efekty - ćwiczenia kształtują u osób niewidomych umiejętność wykorzystania reakcji obronnych, poprawiają ich koordynację ruchową



FOT. FIRR

i orientację przestrzenną, pozwalają również zyskać umiejętność panowania nad własnymi emocjami czy niwelowania stresu. - Uczę nie tylko technicznych elementów samoobrony, ale także odpowiedniej taktyki walki czy sztuki negocjacji pozwalającej na rozładowanie agresji - podkreśla Szuszkiewicz. Chodzi o takie kreowanie walki, by zmierzała do kontaktu z nastnikiem, gdyż tylko wtedy osoba niewidoma może skutecznie się bronić.

Poprzez opanowanie konkretnych umiejętności osoby niewidome zyskują większe zaufanie do samych siebie i wiary we własne siły. Motywację do pracy nad sobą i mobilizację do podejmowania wysiłku.

Zajęcia odbywać się będą w Krakowie w dniach 3 - 16 września tego roku. Ostateczny termin przyjmowania chętnych upływa 18 sierpnia 2006 r. Wszelkie szczegółowe informacje wraz z formularzem zgłoszeniowym znajdują się na stronie www.firr.org.pl (FREN)

Dziennik

Śr. nakład 50478 egz.

Zasięg lokalny

