



"LUGA" AGNIESZKA
GLIŃSKA

★★★★★ 4,9 / 5

1 221 ocen

KURS SAMOOBRONY DLA KOBIET (18 x 45 min)

Numer usługi 2025/04/18/7321/2697725

📍 Częstochowa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 22.09.2025 do 28.11.2025

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

291,67 PLN brutto/h

291,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową takiego szkolenia są **kobiety**, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności samoobrony w celu zwiększenia swojego bezpieczeństwa i pewności siebie w różnych sytuacjach zagrożenia. Szkolenie jest przeznaczone dla kobiet bez względu na wiek, poziom sprawności fizycznej czy wcześniejsze doświadczenie w sportach walki. Program jest skonstruowany tak, aby dostosować techniki i intensywność ćwiczeń do indywidualnych możliwości uczestniczek.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

21-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestnika do skutecznej samoobrony poprzez nabycie kompleksowych umiejętności w zakresie przygotowania technicznego, fizycznego i psychicznego, umożliwiających skuteczną obronę w sytuacjach zagrożenia. Ma na celu rozwój cech motorycznych, wyrobienie automatycznych reakcji obronnych, zwiększenie

świadomości sytuacyjnej oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem i silnymi emocjami, co przyczyni się do zwiększenia pewności siebie i ograniczenia ryzyka stania się ofiarą przemocy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozwój umiejętności radzenia sobie z kryzysowymi sytuacjami w stresie i pod wpływem silnych emocji.	Uczestniczka opisuje strategie radzenia sobie z własnymi reakcjami stresowymi w symulowanej sytuacji zagrożenia.	Test teoretyczny
Umiejętność działania pod wpływem silnych emocji i stresu, zrozumienie, że stres towarzyszący nam w takich momentach jest czymś zupełnie naturalnym, a wyeliminowanie go jest niemożliwe.	Uczestniczka identyfikuje i omawia swoje reakcje emocjonalne i fizjologiczne podczas symulacji stresujących sytuacji oraz wyjaśnia, jak akceptacja tych reakcji wpływa na jej zdolność do działania.	Test teoretyczny
Wyrobienie automatyki działania.	Uczestniczka wykonuje poprawnie sekwencję co najmniej trzech technik samoobrony w odpowiedzi na nagły, niespodziewany sygnał w symulowanej sytuacji zagrożenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ograniczenie ryzyka znalezienia się w niebezpiecznej sytuacji poprzez większą świadomość własnego ciała, własnych ograniczeń oraz zagrożeń mogących pojawić się na ulicy.	Uczestniczka identyfikuje co najmniej trzy potencjalne zagrożenia w przedstawionych scenariuszach sytuacyjnych i opisuje, jak świadomość własnych możliwości i ograniczeń wpływa na jej propozycje działań prewencyjnych.	Test teoretyczny
Nauka skutecznych odruchów w reakcji na atak	Uczestniczka demonstruje co najmniej jedną skuteczną technikę obrony jako natychmiastową reakcję na symulowany atak (np. chwyt, uderzenie).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Poprawa ogólnej kondycji i cech motorycznych niezbędnych w samoobronie takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość.	Uczestniczka wykonuje na końcu szkolenia serię wybranych ćwiczeń fizycznych z lepszymi wynikami (np. większa liczba powtórzeń, krótszy czas)	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Wprowadzenie i Podstawy

Wprowadzenie do samoobrony. Bezpieczeństwo i prewencja.

- Przedstawienie celów i programu szkolenia.
- Omówienie znaczenia samoobrony dla kobiet.
- Wprowadzenie do tematyki prewencji: rozpoznawanie zagrożeń, unikanie niebezpiecznych miejsc i sytuacji.
- Nauka czujności i obserwacji otoczenia.

Świadomość ciała i postawa bezpieczeństwa.

- Zajęcia praktyczne dotyczące postawy ciała zwiększającej bezpieczeństwo i pewność siebie.
- Ćwiczenia zwiększające świadomość własnego ciała i przestrzeni osobistej.
- Omówienie psychologicznych aspektów samoobrony: wyzbycie się syndromu ofiary.

Podstawowe zasady i pozycje w samoobronie.

- Nauka podstawowych pozycji i ustawień ciała w sytuacji zagrożenia.
- Ćwiczenia równowagi i stabilności.
- Wprowadzenie do utrzymywania bezpiecznej odległości od potencjalnego agresora.

Przygotowanie Fizyczne

Kształtowanie siły.

- Wprowadzenie do ćwiczeń wzmacniających kluczowe partie mięśni wykorzystywane w samoobronie (nogi, ręce, core).
- Podstawowe ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem masy ciała i prostego sprzętu.

Trening szybkości i refleksu.

- Ćwiczenia poprawiające szybkość reakcji na bodźce wizualne i słuchowe.
- Proste gry i zabawy ruchowe rozwijające refleks.
- Elementy treningu zwinności.

Budowanie wytrzymałości.

- Ćwiczenia aerobowe o niskiej i średniej intensywności, przygotowujące do wysiłku w sytuacji zagrożenia.
- Elementy treningu interwałowego.

Stretching i mobilność.

- Zestaw ćwiczeń rozciągających zwiększających elastyczność i zakres ruchu, istotnych dla technik samoobrony i unikania kontuzji.
- Elementy mobilizacji stawów.

Techniki Samoobrony

Podstawowe techniki ataku – ciosy.

- Nauka podstawowych ciosów rękoma, zmodyfikowanych pod kątem skuteczności w samoobronie przez kobiety.
- Ćwiczenie precyzji i siły uderzeń.

Podstawowe techniki ataku – kopnięcia.

- Nauka podstawowych kopnięć nogami, z uwzględnieniem stabilności i skuteczności.
- Ćwiczenie kopnięć na tarczach.

Nauka stosowania prostych dźwigni.

- Wprowadzenie do koncepcji dźwigni.
- Nauka i praktyka podstawowych dźwigni na ręce i nogi w bezpiecznych warunkach.

Znajomość miejsc wrażliwych na ciele człowieka.

- Omówienie newralgicznych punktów na ciele, które są skuteczne w samoobronie.
- Nauka precyzyjnego atakowania tych miejsc

Obrona przed uderzeniami i kopnięciami.

- Nauka podstawowych bloków i uników przed uderzeniami i kopnięciami.
- Ćwiczenia reakcji na symulowane ataki.

Obrona przed chwytami i duszeniami.

- Nauka technik uwalniania się z różnych rodzajów chwytów (za ręce, ubranie, tułów) oraz duszeń.
- Praktyczne ćwiczenia z partnerem w kontrolowanych warunkach.

Samoobrona w specyficznych sytuacjach.

- Omówienie i praktyczne ćwiczenia technik samoobrony w typowych dla kobiet sytuacjach zagrożenia: atak z tyłu, atak w wąskich przestrzeniach (windy, schody), atak w pozycji na ziemi.

Aspekty Psychologiczne i Działanie w Stresie

Wyzwalanie kontrolowanego instynktu walki.

- Ćwiczenia mające na celu przełamanie lęku i aktywację instynktu obronnego w sytuacjach zagrożenia.
- Elementy treningu mentalnego.

Zwiększenie umiejętności działania w stresie – teoria.

- Omówienie reakcji organizmu na stres w sytuacji zagrożenia.
- Strategie radzenia sobie ze stresem i kontroli emocji.
- Zrozumienie, jak wykorzystać stres do skutecznego działania.

Zwiększenie umiejętności działania w stresie – praktyka.

- Ćwiczenia symulujące sytuacje stresowe (np. presja czasu, niespodziewane ataki).
- Praktyczne zastosowanie poznanych technik w warunkach zwiększonego stresu.

Zajęcia są realizowane w godzinach dydaktycznych. Przerwa nie jest wliczana w całkowity czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	291,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	291,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Boral

TRENER PERSONALNY SZTUK WALKI I SAMOOBRONY

Prezes Stowarzyszenia Sztuk i Sportów Walki w Częstochowie

Międzynarodowy Tytuł Mistrzowski I Dan w Kickboxingu federacji WAKO potwierdzony przez Polski Związek Kick-Boxingu w Warszawie ,nr. 1387/1M/04 (formuła zawodnicza)

Medalista Mistrzostw Polski w Kickboxingu w latach 1991/92

Egzaminator Polskiego Związku Kickboxingu - licencja nr. 033/EW/2010

Trener Kickboxingu z uprawnieniami Ministerstwa Edukacji Narodowej i Sportu(uprawnienia państwowe) certyfikat 12942/I/S/2002

Licencjonowany Trener / Instruktor PZKB nr 023 /T/ 2012

Instruktor sportu - dokument zarejestrowany WwCOS-Pion Programowo - Sportowy w Warszawie nr 29/Cz.OZPN/S/PN/2002

Międzynarodowy Tytuł Mistrzowski I DAN w kick- boxingu potwierdzony przez Polski Związek Kick-Boxingu w Warszawie ,nr. 1387/1M/04 (formuła zawodnicza)

Założyciel Prywatnej Szkoły Sztuk Walki : "BACKFIST" , która otrzymała licencję nr.156

upoważniającą do udziału w sporcie kwalifikowanym na mocy ustawy z dn.29.07.2005 , wydanej przez Polski Związek Kick- Boxing.

Doświadczenie jako szkoleniowiec w ramach prowadzonej szkoły sztuk walki od co najmniej 15 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypty szkoleniowe

Adres

ul. Hutników 9
42-200 Częstochowa
woj. śląskie

Kontakt



Agnieszka Glińska

E-mail info@luga.pl

Telefon (+48) 692 547 267