|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Branko\Desktop\KLUB BRESCANSKI\aikido brescanski2.jpg | **SU “CENTAR REALNOG AIKIDOA BREŠĆANSKI”****BRANKA BAJIĆA 48****21 000 NOVI SAD, SRBIJA / tel: +381 63 569 799****e-mail:** **b2realniaikido@yahoo.com****PIB: 105941870****TEKUĆI RAČUN: 325-9500700020488-35 OTP BANKA** |

***DOPIS***

***KURS SAMOODBRANE ZA DEVOJČICE „PIŠTALJKA“***

* SARADNICI NA PROJEKTU:

OSNOVNA ŠKOLA „NIKOLA TESLA“ NOVI SAD i

SU „CENTAR REALNOG AIKIDOA BREŠĆANSKI“ , Branka Bajića 48, Novi Sad, tel: 063/569 799

* NAZIV PROJEKTA: Kurs samoodbrane za devojčice „PIŠTALJKA“

KRATAK OPIS: Kurs samoodbrane za devojčice „PIŠTALJKA“ je specifična obuka samoodbrane namenjena i prilagođena isključivo devojčicama, u trajanju od jednog meseca. Časovi samoodbrane su koncipirani kroz praktične radionice/treninge koji bi se održavali dva ili tri puta nedeljno u prostorijama OŠ „Nikola Tesla“. SU „CENTAR REALNOG AIKIDOA BREŠĆANSKI“ bi ovaj kurs u trajanju od mesec dana sproveo bez nadoknade. Nadamo se da postoji mogućnost i volja da nam izađete u susret i omogućite besplatno koriščenje školske sale ili nekog drugog adekvatnog prostora.

Praktičan deo projekta (treninzi) bi se radili po specijalno osmišljenom programu sistema samoodbrane, prilagođenom ovoj grupi polaznica, njihovim specifičnim karakteristikama i fizičkim sposobnostima. Autor programa rada kurs samoodbrane za devojčice je Branko Brešćanski, majstor realnog aikidoa 6.DAN i ju-jutsu 4.DAN, ekspert za blisku borbu i samoodbranu.

PROGRAM RADA:

1. Upoznavanje sa osnovnim elementima lične zaštite
2. Uvežbavanje osnovnih vrsta padova (kolut napred, pad napred, pad nazad)
3. Odbrana od napada – hvat za kosu (napad spreda i napad od pozadi)
4. Odbrana od različitih napada od pozadi (obuhvat oko struka, hvat za dve ruke, zagrljaj)
5. Odbrana od hvata za vrat (napad spreda i napad od pozadi)
6. Psihološka priprema na stres koji se dešava prilikom napada
7. Situacioni trening
8. Završna ceremonija –prikaz savladanih tehnika i dodela pištaljke (simbolični sertifikata o završenom kursu samoodbrane)
* KORISNICI PROJEKTA:

Devojčice VIII razreda, uzrasta od 14 do 15 godina, OŠ „Nikola Tesla“. Maksimalni broj učesnika na kursu je 25-30 polaznica. Neophodno je ograničiti broj polaznica radi uspešnije obuke na treningu sa jedne strane, a boljeg usvajanja i primenjivanja novostečenog znanja kod polaznica sa druge strane.

* **OPŠTI CILJ PROJEKTA:**

Ovaj projekat ima za cilj da devojčice VIII razreda, na jedan svojevrsan način - savladavanje veštine samoodbrane, pripremi i osnaži za buduće izazove ali i nauči kako da se odbrane ukoliko se nađu u nasilnim situacijama. Aktuelnost teme i važnost samoodbrane za devojčice proizilazi iz alarmantnih podataka da **svaka treća žena u Srbiji biva izložena nekom obliku fizičkog nasilja, a čak svaka druga doživi neki oblik psihičkog nasilja, dok svaka četvrta doživi pretnju nasiljem. Ovim projektom se takođe I podiže svest o prevenciji nasilja I neophodnosti poznavanja osnovnih elemenata lične zaštite, kao I netolerantnost prema svakom obliku nasilja, kako verbalnom tako I fizičkom.**

U Novom Sadu, 30.01.2018.

**S’ poštovanjem**

**Branko Brešćanski**



**6.DAN realni aikido i ju jutsu 4.DAN**