

Sebeobrana specifických skupin

ASEBS jaro 2020

Podmínky ukončení předmětu

- Aktivní účast na cvičeních
- Test
- Projekt pro všechny: Příprava a aktivní účast na minikurzu sebeobrany pro středoškolské studenty se zdravotním oslabením – 15.5.2020
- Možnost praxe: kurz pro zrakově oslabené – pomocný instruktor

Systematika úpolů

- Úpolové předpoklady
- Úpolové systémy
- Úpolové aplikace

Sebeobrana

- Profesní
- Osobní
 - Specifických skupin
 - Ženy
 - Děti
 - Senioři
 - Další osoby se specifickými potřebami: zrakově, sluchově, mentálně, tělesně hendikepovaní

Sebeobrana specifických skupin

- Proč se vyčleňuje?
 - hrozby (motivy útoku)
 - Vyšší riziko závažné újmy (ve fyzické nevýhodě - nižší hmotnost a úroveň motorických schopností, horší schopnost rozeznat nebezpečí apod.)
 - prostředí (často známé)
 - prostředky sebeobrany
 - didaktika



Zvláště zranitelné oběti

- Z EU do legislativy států EU, ČR zákon o obětech trestné činnosti (1.8.2013) - § 2 odst. 4
- Dítě
- Osoba, která je postižena fyzickým, mentálním nebo psychickým hendikepem nebo smyslovým poškozením, které ve spojení s různými překážkami může bránit plnému a účelnému uplatnění této osoby ve společnosti ve srovnání s jejími ostatními členy
- Oběť TČ obchodování s lidmi (§ 168 TZ)
- Oběť TČ proti lidské důstojnosti v sexuální oblasti nebo TČ, který zahrnoval násilí či pohrůžku násilím, jestliže je ...zvýšené nebezpečí způsobení druhotné újmy...s ohledem na její věk, rasu, národnost, sex.orientaci,...zdrav.stav, rozumovou vyspělost, schopnost vyjadřovat se, ...nebo s ohledem na vztah k osobě podezřelé ze spáchání TČ nebo závislosti na ní.

Cíle kurzů sebeobraný pro specifické skupiny

- Osvojení preventivních návyků a strategií
- Zvýšit sebevědomí a sebejistotu při řešení základních konfliktních situací
- Zvýšit šance na úspěšné řešení sebeobranné situace
- Uvědomit si vlastní limity i schopnosti

Didaktika

- Hlavní pozornost je věnována prekonfliktní fázi, tedy prevenci a komunikačním strategiím v sebeobraně. Problémem bývá nesoulad ve verbálním a nonverbálním projevu potenciální oběti.
- Při fyzické obraně dbáme na bezpečnost, pro úder např. používáme otevřenou dlaň namísto pěsti, zdůrazňujeme nutnost úniku, oznámení trestného činu Policii ČR a možnosti následné péče po traumatickém zážitku viktimizace.