

В ближайшее воскресенье в парке Победы состоится мастер-класс по самообороне

27.07.2016

Не давать себя в обиду родители учат нас с детства. Но для того чтобы защита была эффективной, нужны навыки, которые приобретаются и оттачиваются путем систематических тренировок.

Если есть цель – научиться драться, чтобы защитить себя и своих близких, – надо смело к ней идти. Но с чего же начать?

Парк Победы при поддержке Комиссии Мосгордумы по физкультуре, спорту и молодежной политике, Движения #ВСпорте и Студенческой лиги ММА организовал еженедельные мастер-классы по самообороне. На этих занятиях все желающие могут постичь азы искусства самозащиты, чтобы потом продолжить тренировки самостоятельно. Дело в том, что любые уроки и обучающие видео работают только тогда, когда человек продолжает отрабатывать приемы. Так настраивают своих подопечных профессиональные тренеры. Это не значит, что нужно в буквальном смысле с кем-то драться каждый день, но повышать уровень своей общефизической подготовки следует обязательно.

24 июля 2016 года на аллее Защитников в парке Победы состоялся первый урок самообороны, который провел уникальный титулованный спортсмен-самбист, профессиональный боец ММА Андрей Власов. Самому Андрею, как он признался в одном из интервью, в жизни не раз приходилось драться. Так что, можно сказать, он поделился своим опытом. Что делать, если злоумышленник пытается отобрать у вас сумку, хватает за одежду, бьет по лицу? Как освободиться от различных видов захвата? Куда ударить нападающего, чтобы обездвигнуть? Ответы на эти вопросы Андрей Власов постарался дать всем, кто пришел на мастер-класс, и сразу же были опробованы приемы защиты.

Акция по проведению бесплатных занятий по самообороне приурочена к флешмобу #янебоюсьсказать, в рамках которого участники рассказывают в соцсетях о случаях или попытках насилия. Главная цель флешмоба – разрушить существующий в обществе стереотип о том, что жертвы насилия сами провоцируют насильников своим поведением. В то же время обмен негативным опытом необходим, чтобы помочь другим уберечься от насилия. Предупрежден – значит вооружен.

Занятия по самообороне в парке Победы каждое воскресенье проводят приглашенные тренеры – действующие чемпионы по единоборствам. Начало – в 11:00. Продолжительность занятия – 1 час. Ближайшая тренировка состоится 31 июля. Сбор на пересечении аллеи Защитников Москвы и аллеи Ветеранов Войны и Труда.

Жанна Набок

Адрес страницы: <http://zao.mos.ru/presscenter/news/detail/3425123.html>

[Префектура ЗАО](#)