

Sebaobrana nie je bojový šport!! Pri napadnutí neexistujú žiadne pravidlá, nie je tam rozhodca ani bezpečné prostredie telocvične. Ak sa vzdáš útočník kludne pokračuje v útoku.

Útočník má plán – vyberá si obeť, čas, miesto a okolnosti útoku.

Vysvetlíme ti psychológiu útočníka a tiež jednoduché postupy ktoré zvýšia šancu aby si ťa útočník nevybral.

Pri napadnutí si pod obrovským stresom a tvoje schopnosti sa rapídne redukujú. Vhodným tréningom vieme reakciu na stres využiť v tvoj prospech.

Náš koncept **PDK – Predvídanie/Pripravenosť – Deeskalácia – Konfrontácia** – znižuje riziko samotného konfliktu a zvládnutím jednoduchých techník zvyšuje šancu na odrazenie útoku.

Predvídanie / Pripravenosť – zbytočne sa nevystavovať potenciálne nebezpečným situáciám a miestam

Deeskalácia – obranným postojom, rečou tela a verbálnym prejavom dávam najavo, že nechcem ísť do konfliktu ale zároveň som naň pripravený

Konfrontácia – jednoduché, účinné a univerzálne techniky s využitím úderov do citlivých miest, dynamiky tela a improvizovaných zbraní