Samoobrona dla kobiet w Skierniewicach. Rusza bezpłatny kurs

data aktualizacji: 2026.11.25 autor: Anna Wójcik-Brzezińska



Gabriela Małyszko sama miała ochotę wziąć udział w treningach. Na razie zamierza jednak je obserwować. – Nie będę tu blokować miejsca innym – mówi przedstawicielka Ośrodka Sportu i Rekreacji w Skierniewicach. (fot. Anna Wójcik-Brzezińska)

W sobotę 28 listopada rozpocznie się trzecia edycja bezpłatnego kursu samoobrony dla kobiet, organizowanego przez skierniewicki OSiR. Uczestniczki będą ćwiczyć rozpoznawanie zagrożeń, stawianie granic i obronę fizyczną. Doświadczenie w sportach walki nie jest wymagane. Chętnych jest więcej niż miejsc.

Po drugiej edycji kursu pytano – kiedy następna?

Zainteresowanie projektem OSiR jest ogromne. Nie może zatem dziwić, że ponownie nie udało się przyjąć wszystkich zgłoszeń. Powstała lista rezerwowa. Jak wyjaśnia Gabriela Małyszko, ograniczeniem są dostępne obiekty i możliwości organizacyjne.

Dziesięć spotkań dla każdej grupy

Kurs jest przeznaczony dla kobiet od 16. roku życia. Można zacząć od podstaw, bez wcześniejszych treningów i sportowego przygotowania. Równolegle prowadzone będą zajęcia ogólnorozwojowe z elementami samoobrony dla dzieci i młodzieży w wieku 10–15 lat. Kobiety i dzieci będą ćwiczyć w osobnych grupach.

Program obejmuje dziesięć weekendowych spotkań. Każda grupa ma trenować przez godzinę, co daje łącznie dziesięć godzin zajęć. Inaugurację organizatorzy zapowiadają jako wspólny, większy trening z niespodzianką dla uczestniczek. Udział jest bezpłatny. Gabriela Małyszko podkreśla wsparcie miasta, dzięki któremu kolejne edycje mogą się odbywać.

Partnerem OSiR jest klub Academia Gorila Skierniewice. To jego instruktorzy poprowadzą treningi zarówno kobiet, jak i dzieci. W przypadku młodszych uczestników organizatorce zależy przede wszystkim na zajęciach ogólnorozwojowych, uzupełnionych o elementy samoobrony. Taka formuła była już obecna w poprzedniej edycji.

Zapytana, po co uczyć kobiety samoobrony, Gabriela Małyszko mówi o sprawczości. Chce, żeby uczestniczki „miały właśnie wpływ na to, co się wokół nich dzieje”. Dlatego obok pracy nad fizyczną obroną jest miejsce na asertywność i rozpoznawanie niepokojących sygnałów. W rozmowie zwraca uwagę na umiejętność zauważenia sytuacji, która budzi niepokój, jeszcze zanim dojdzie do fizycznej konfrontacji.

Kobieta ma mieć możliwość przećwiczenia sprzeciwu, wycofania się z niebezpiecznej sytuacji i fizycznej obrony. Sposób działania zależy od okoliczności. Sam kurs jest miejscem, w którym można o tych wyborach porozmawiać i sprawdzić je podczas ćwiczeń – podkreśla Gabriela Małyszko.

Bezpieczeństwo jest także zadaniem miasta

Przyjęty przez radę miasta program zapobiegania przestępczości na lata 2025–2029 wymienia kurs samoobrony dla mieszkanek. Zapis znalazł się w części poświęconej prewencji i wychowaniu, wśród działań dotyczących bezpieczeństwa w miejscach publicznych i zamieszkania.

Listopadowy start przypada także w czasie międzynarodowych 16 Dni Akcji przeciw Przemocy ze względu na Płeć, obchodzonych od 25 listopada do 10 grudnia. Tegoroczna kampania WHO przypomina o potrzebie zapobiegania przemocy, ochrony osób, które jej doświadczyły, oraz działania instytucji. Kursy samoobrony można widzieć jako jeden z elementów szerszej troski o bezpieczeństwo; potrzebna jest również pomoc dla pokrzywdzonych i skuteczna reakcja na sprawców.

W rozmowie z Gabrielą Małyszko ten szeroki temat wraca do bardzo konkretnego celu. Organizatorka chce, by kobiety lepiej rozumiały sytuacje, w których się znajdują, i poznawały własne możliwości działania. Sama na razie będzie obserwować treningi, żeby z zajęć mogły skorzystać inne mieszkanki.

Informacje dla zainteresowanych

Trzecia edycja rusza 28 listopada 2026 roku. Nabór trwał do 13 listopada; organizatorka potwierdza istnienie listy rezerwowej. O możliwość dołączenia w razie zwolnienia miejsca oraz szczegóły organizacyjne należy pytać OSiR: sekretariat@osirskierniewice.pl, tel. 46 833 28 95. Sekretariat mieści się przy ul. Pomologicznej 10.

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/45855-samoobrona-dla-kobiet-w-skierniewicach-rusza-bezplatny-kurs