

08 listopada 2019

Kurs "Bezpieczna Kobieta" w 2. pr



7. listopada 2019 r. w hali sportowej 2. Pułku Rozpoznawczego odbyły się kolejne zajęcia kursu samoobrony dla kobiet pod hasłem "Bezpieczna Kobieta".

Po intensywnej rozgrzewce Instruktorzy Walki w Bliskim Kontakcie z 2. pr przeszkolili uczestniczki z technik:

- stosowania obchwyków;
- uwalniania się z obchwyków;
- stosowania duszenia;
- uwalniania się z duszenia.

W zajęciach wzięło udział 12. kobiet.

Tekst i zdjęcia: 2. pr