



SRR & CVR GOVERNMENT DEGREE COLLEGE

(AUTONOMOUS)

VIJAYAWADA, KRISHAN DIST., A.P

NAAC B+GRADE(CGPA:2.60)



WOMEN EMPOWERMENT CELL

SELF DEFENCE FOR WOMEN

On

15.07.2022 & 16.07.2022

SRR & CVR GOVERNMENT DEGREE COLLEGE (A),

VIJAYAWADA, Krishna District, AP

Title: Self-defence

Activity: Training Programme

Date: 15.07.2022 & 16.07.2022

President of the program: Dr. K.Bhagya Lakshmi, Principal

Trainers: Sensei K. Ravi Babu, Japan Karate Association of India, Vijayawada

Sensei K. Sagarika, Japan Karate Association of India, Vijayawada

Convenor: Dr. B.Subha

Trained Students: 68

Purpose & Outcome of the Activity:

Objectives:

There are several reasons students might want to learn self-defence. The most obvious reason is that everyone wants to be prepared to defend themselves or their family if they are ever in immediate danger. Rape or human trafficking are one of the situations where someone would need self-defence training. A mugging or home invasion are both situations where self-defence training would help people to better tackle the danger, defend themselves and their family, and find ways to minimize the damage the perpetrator poses.

1. The self-defence training helps to learning how to defend ourselves and how to react in very intense situations.
2. It is about gaining the confidence to better control situations that might otherwise be completely outside of our control.

The Context:

We all have heard about Self-defence since we were children and living in this brutal world of the 21st century where no one is completely safe, it comes as a responsibility that it is only us who can protect us. If we see the basic definition, it is protecting oneself from any external harm by defending the opponent. Self – defence use is under legal jurisdictions called as the “right to self – defence”. In today’s world, it is very important to know to protect ourselves.

Physical self-defense is the use of physical force to counter an immediate threat of violence. Such a force can be either armed or unarmed. In either case, the chances of success depend on various parameters, related to the severity of the threat on one hand, but also on the mental and physical preparedness of the defender.

Statistics shows that one in three women will be the victim of some type of violent attack in her lifetime. In the training, it is taught to block an attack, but if one can avoid it, it is a much better case! Hence, the training should also include preventing an attack in the first place. Knowing something as strong as Karate gives you confidence and strength that you're not weak and has the potential to do what they dream of.

The Practice

The Women Empowerment Cell initiated the Self-defence training programme by the trainers of Japan Karate Association of India to empower our women students on 15.7.2022 & 16.07.2022. A total of 68 women students participated in the session.

Again, after Covid, the Women Empowerment Cell organized a two-day Self Defence training program by the trainers of Japan Karate Association of India to empower women students. A total of 68 women students attended the session with full dedication and enthusiasm and learn some self defence techniques. Students enthusiastically participated in this training programme organized by the women empowerment cell.

Evidence of Success:

The training programme started with basic warm-up and flexibility exercises. The master trainers taught basic punching, blocking, and kicking techniques during hostile situations. The students are divided into batches. They used the learned techniques in mock situations.

Problems Encountered and Resources required

Women and young girls for several reasons can benefit from self-defence. It improves confidence. Also, it helps them to level the playing field against an attacker who may be much larger than they are. It is also advantageous for any woman who would like a physical, hands-on workout.

It helps students to gain confidence and control over fears is like a superpower itself. Self-defence improves students focus and concentration. As a result, it teaches them to focus on stressful situations. It gives the ability to learn basic moves and more intricate skills to defend themselves during an attack. To know how to defend ourselves can help us feel less anxious in public, or fearless when walking alone in the night

To protect ourselves from being harmed, injured, or killed is a basic right of every human being. Thus, instead of becoming vulnerable and helpless, wise people learn the tactics and defend themselves. So, it becomes very important for us to learn self-defence.



SRR & CVR GOVERNMENT DEGREE COLLEGE
MACHAVARAM, VIJAYAWADA, N.T.R DISTRICT

WOMEN
EMPOWERMENT
CELL

WOMEN EMPOWERMENT CELL

TRAINING PROGRAM
ON
SELF DEFENCE FOR WOMEN

15th & 16th JULY 2022

Collaboration
with
Japan Karate Association of India



**SRR & CVR GOVT DEGREE COLLEGE (A)
VIJAYAWADA**



TRAINING PROGRAM ON
SELF DEFENCE FOR WOMEN

ORGANIZED BY
WOMEN EMPOWERMENT CELL
15TH AND 16TH JULY , 2022



SENSEI RAVI BABU KODALI
Chief Instructor
Japan Karate Association, AP



SENSEI SAGARIKA KODALI
Zonal Chief Instructor
Japan Karate Association, AP



DR.K.BHAGYA LAKSHMI
Principal
SRR & CVR GOVT DEGREE COLLEGE (A),
VIJAYAWADA



Shot on OnePlus
By CHARAN



Shot on OnePlus
By CHARAN



Shot on OnePlus
By CHARAN





Shot on OnePlus
By CHARAN



Shot on OnePlus
By CHARAN



Shot on OnePlus
By CHARAN



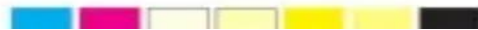
ఆత్మరక్షణ పద్ధతులు నేర్చుకోవాలి

మధురానగర్(విజయ
వాడ సెంట్రల్): విద్యార్థి
నులు ఆత్మరక్షణ పద్ధ
తులు నేర్చుకుని తమను
తాము రక్షించుకోవాలని
జపాన్ కరాటే అసోసియే
షన్ చీఫ్ ఇన్స్ట్రక్టర్ రవి
బాబు అన్నారు. మాచ



ఆత్మరక్షణ పద్ధతులు నేర్పిస్తున్న ట్రైనర్స్

వరం ఎస్ఆర్ఆర్ అండ్ సీవీఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో శుక్రవారం కళా
శాల మహిళ సాధికారత విభాగం ఆధ్వర్యంగా ఆత్మరక్షణ అవగాహన, శిక్షణ
కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మహిళలు
తమను తాము సులభంగా ఏ విధంగా రక్షించుకోవాలో ప్రయోగాత్మకంగా
వివరించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కె. భాగ్యలక్ష్మి, మహిళ సాధికారత విభాగం
కన్వీనర్ డాక్టర్ బి.శుభ మాట్లాడుతూ విద్యార్థినులకు ఆత్మరక్షణ అనేది
ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా అవసరం అన్నారు. కావున తమ కళాశాల విద్యార్థు
లకు ఆత్మరక్షణ కోసం రెండు రోజుల శిక్షణ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఇన్స్ట్రక్టర్
సాగరిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎస్ఆర్ఆర్ కళాశాలలో విద్యార్థినులకు

ఆత్మరక్షణ తీరగతులు ప్రారంభం

పల్లె క్రాంతి విజయవాడ: ఎస్ ఆర్ ఆర్ గవర్నమెంట్ డిగ్రీ కాలేజ్, విజయవాడ నందు మహిళా సాధికారత విభాగంలో మహిళా విద్యార్థులకు ఆత్మరక్షణ కార్యక్రమం ప్రారంభించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల అధ్యక్షులు డాక్టర్ భాగ్య లక్ష్మి గారు విచ్చేసి విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు ప్రస్తుత రోజుల్లో విద్యార్థులకు ఆత్మరక్షణ అనేది చాలా అవసరం తమను తాము రక్షించుకోవడం కాకుండా అవసరమైనప్పుడు ఇతరులకు కూడా సహాయం చేసే విధంగా ఆత్మ రక్షణ పద్ధతులను నేర్చుకుంటే చాలా ఉపయోగకరం అని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జపాన్ కరాటే అసోసియేషన్ చీఫ్

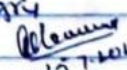


ఇన్స్ట్రక్టర్ రవి గారు మరియు సాగరిక గారు ఆత్మరక్షణ పద్ధతులను విద్యార్థులకు నేర్పించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉమెన్ ఎంపవర్మెంట్ సెల్ కన్వీనర్ డాక్టర్ బి. శుభ గారు మరియు సభ్యులు తహసీన్, జ్యోతి, కవిత, కృప వరం కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ కె రమేష్ మరియు కళాశాల పిడి డాక్టర్ యుగంధర్ మహిళా విద్యార్థినులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు

SELF - DEFENCE Training Program


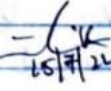
15 & 16 July 2022.


The Women Empowerment Cell
has organizing Self defence Training
Program for Women on 15 & 16 July 2022.

President : Dr. K. Bhagyaa Lakshmi garu
Principal 
SRR & CVR Govt Degree College (A)
^{15/7/22}

Trainers :

1. Sensei Ravibabu
Chief Instructor
Japan Karate Association, AP

2. Sensei Sagarika K.  - 
Zonal Chief Instructor
Japan Karate Association, AP.

Convener : Dr. B. Subha
Lecturer in Economics 

Members : Syed Vazika Tahaseen
Lecturer in Biochemistry

Students:

01.	K. Venkata Subhasini	— 1 st B.A [E.H.P]	K. Venkata Subhasini
02.	V. Srisisha	— 1 st B.A [E.H.P]	V. Srisisha
03.	B. Kranti Rekha	— 1 st B.A [E.H.P]	B. Kranti Rekha
04.	B. Manjula	— 1 st B.A [E.H.P]	B. Manjula
05.	B. Tejswini	— 1 st B.A [E.H.P]	B. Tejswini
06.	Sk. Yaseena	— 1 st B.A [E.H.P]	Sk. Yaseena
07.	G. Akhila	— 1 st B.A [S.H.P]	G. Akhila
08.	SK. Jubeda.	— 1 st B.A [E.H.P]	SK. Jubeda.
09.	Kiran Mai. Ph.	— 1 st BA [E.H.P]	Kiran Mai. Ph.
10.	K. Yamini	— 1 st BA [S.H.P]	K. Yamini
11.	U. Sandhya Ani	— 1 st B.com (CA)	U. Sandhya Ani
12.	M. Manjula	— 1 st B.Sc (MBF)	M. Manjula
13.	Thota Vinetha Sri	— 1 st B.Sc (MBF)	Thota Vinetha Sri
14.	G. Mahini	1 st B.com (CA)	G. Mahini
15.	B. Gowri	— 1 st B.com (CA)	B. Gowri
16.	Ch. Anjali	— 1 st B.com (CA)	Ch. Anjali
17.	K. Jhansi Lakshmi	— 1 st B.com (CA)	K. Jhansi Lakshmi
18.	M. Manasa	— 1 st B.com (CA)	M. Manasa
19.	N. Sangeetha	— 1 st B.COM (ART)	N. Sangeetha
20.	P. Sreerupa	— 1 st B.com (ART)	P. Sreerupa
21.	K. Kanaka Mahalakshmi	— 1 st B.com (CA)	K. Kanaka Mahalakshmi
22.	P. Vijaya Rama	— 1 st B.A (EHP)	P. Vijaya Rama
23.	B. Shashi	— 1 st B.A (EHP)	B. Shashi
24.	G. Jeevana	— 1 st B.A (EHP)	G. Jeevana
25.	D. Srinivalli Lakshmi	— 1 st B.Sc (BZC)	D. Srinivalli Lakshmi
26.	N. Divya	— 1 st B.Sc (BZC)	N. Divya
27.	D. Shwanya B.	— 1 st B.Sc (BZC)	D. Shwanya B.
28.	G. Vengamamba	— 1 st B.Sc (BZC)	G. Vengamamba
29.	K. Vasundhara	— 1 st B.Sc (BZC)	K. Vasundhara
30.	N. Divya Deepa	— 1 st B.Sc (BZC)	N. Divya Deepa

31)	K. Revathi	1 st BSc B2c	Revathi
32)	K. Supriya	1 st BSc B2c	Supriya.K
33)	P. Mounica	1 st BSc B2c	P. Mounica
34)	S. Pavani	1 st BSc B2c	S. Pavani
35)	K. Deepthi	1 st BSc B2c	K. Deepthi
36)	K. Aluma Geetha	1 st BSc B2c	Suma
37)	K. Pavani	1 st B.com CA	K. Pavani
38)	K. Rajeswari	1 st B.com CA	K. Rajeswari
39)	P. Fashen Jahan	1 st B.com (BIPS)	P. Fashen J.
40)	J. Vani	1 st B.A (EHP)	J. Vani
41)	M.P. Shalio	1 st B.A. (EHP)	mp. shalio
42)	Ch. Deepika	1 st BSc (MBC)	Ch. Deepika
43)	M. Poojitha	1 st BSc (MBC)	M. Poojitha
44)	K. Geetha	1 st BSc (MBF)	K. Geetha
45)	G. Bhavani	1 st BSc (MBF)	G. Bhavani
46)	Sk. Sajida	1 st BSc (MBF)	Sk. Sajida
47)	K. Sivani	1 st BSc (MBF)	K. Sivani
48)	K. Balamani	1 st BSc (MBF)	K. Balamani
49)	R. Sailardhami	1 st BSc (MBC)	R. Sai Sardhami
50)	Md. naziya Begam	1 st B.A (EHP) u/m	Md. naziya Begam
51)	Shaik Reshma	1 st B.A u/m (EHP)	Shaik Reshma Begam
52)	Shaik Ramjani	1 st B.A (u/m) (EHP)	Shaik Ramjani
53)	Shaik Farzana	1 st B.A (EHP) u/m	Shaik Farzana
54)	Md. Shaikermunisa	1 st B.A (EHP) u/m	Md. Shaikermunisa
55)	CH. Likitha	1 st B.Sc (MBF)	Likitha
56)	K. Naga Sriya	1 st B.Sc (MBF)	K. Naga Sriya
57)	V. Suma	I B.com (CA)	V. Suma
58)	B. Esteru Pani	1 st B.com (CA)	B. Esteru Pani
59)	G. pravallika	1 st B.com (CA)	G. pravallika
60)	G. Gayatri Meghana	1 st B.com (CA)	G. Gayatri Meghana
61)	B. Neha rani	1 st B.com (CA)	B. Neha rani

62	K. Alekhya	B.COM (AETI)	K. Alekhya
63	P. Sujitha	B.COM (AETI)	P. Sujitha
64	K. Sudarshana	B.COM [C.A]	K. Sudarshana
65	A. Pujitha	B.COM [C.A]	A. Pujitha
66	K. Mounika	B.SC [BHC]	K. Mounika
67	P. Devi Suga Chandini	B.SC [BHC]	P. Anchari
68	P. Hemalatha	B.Sc [BHC]	P. ITH

1	N. S. JANAKI	Lecturer in chemistry	N. S. Janaki
2	N. Srinivas	Lecturer in Zoology	N. Srinivas
3	S. Srinivas	Lecturer in Economics	S. Srinivas
4	B. N. Manikanta	Lec in History	ENMGS
5	T. V. V. PRIYA	doct. in Physics	T. V. V. Priya
6	M. S. K. Krishna Jothi	Lect. in History	M. S. K. Krishna Jothi
7	Dr. G. Kavitha	Lec. in Maths	G. Kavitha
8	A. L. K. Kupparavanam	Lec in Zoology	A. L. K. Kupparavanam
9	J. Kavitha	Lec in English	J. Kavitha
10	Dr. SK. Sujana	Lec. in mathematics	Dr. SK. Sujana
11	E. Sargini Devi	Lec in Biochemistry	E. Sargini Devi