

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE-NAIDUPET
SPSR NELLORE DIST, ANDHRA PRADESH-524126

**SELF DEFENSE
TRAINING
FOR
GIRLS**

2018-19

WOMEN EMPOWERMENT CELL

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE-NAIDUPET
SPSR NELLORE DIST, ANDHRA PRADESH-524126

CIRCULAR (IN ENGLISH)

Date: 10/08/2018

A Certificate Course in “Self Defense Course” will be conducted for girl students of this college. Women Empowerment cell coordinator Smt. P. Revathi Reddy, Will be the coordinator for this course. Mr.G.Sai, Raju karate school, will be the trainer.

-Sd-

Principal

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE-NAIDUPET

SPSR NELLORE DIST, ANDHRA PRADESH-524126

Syllabus

1. Warm up/body conditioning exercises including push-ups, sit-ups and head toe flexibility and conditioning.
2. Break falls and stances.
3. Basic blocking, striking, and kicking.
4. Time permitting, knife defense and PR-24 defense techniques
5. Life skill lectures on the topics of integrity, respect, courage, attitude, focus, dedication, choice, goal setting, and commitment.

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE-NAIDUPET

SPSR NELLORE DIST, ANDHRA PRADESH-524126

Course objectives:

1. To aware the students to know the importance of self defense
2. To aware about seriousness about unexpected incidents

Course outcomes:

The student will:

1. Analyze potentially dangerous situations and implement techniques in order to defuse the situation. 2. Execute escape techniques, joint locks, throws, come alongs, take downs, and chokes.
2. Demonstrate the proper use of feet and hands as self-defense tools while recognizing proper joint alignment.
3. Implement correct fall techniques as a result of being thrown, pushed or slipping.
4. Apply life skill techniques to recognized challenges presented.

List of Participants:

SN	Name of the Student	Group
1	S.CHANDINI	II B.COM(C.A)
2	Y.SANDHYA	IIBSC(MBC)
3	A.SANDHYA	IIBSC(MBC)
4	D.THULASI	IIIBSC(MBC)
5	M.PAVANI	IIIBSC(MBC)
6	M.HIMABINDHU	IIIBSC(MPCs)
7	K.KALYANI	IIIBSC(MPCs)
8	T.PAVANI	III B.COM(C.A)
9	G.HARITHA	III B.COM(C.A)
10	G.CHANDRIKA	III B.COM(C.A)
11	A.KEERTHI KRISHNA	II B.A(HEP)
12	P.APOORVA	II B.COM(C.A)
13	M.BHARATHI	IIBSC(MBC)
14	U.PRIYANKA	IIIBSC(MPCs)
15	N. PARVATHI	IIIBSC(MPCs)
16	Y.SUKANYA	IIIBSC(MPCs)
17	G.VASUNDHARA	I B.COM(C.A)
18	M.POOJITHA	I B.COM(C.A)
19	P.RAASI	III B.COM(C.A)
20	K.VANDHANA	III B.COM(C.A)
21	S.MAHESWARI	III B.COM(C.A)
22	P.SINDHU	IIBSC(MBC)
23	CH.DIVYA	IIBSC(MBC)



Organizing secretary


Principal

PRINCIPAL
Govt. Degree College
MANDUPET, SPSSR Mallare Dt

SN	Name of the Student	Group
24	S. SANDHYA	III B.COM(C.A)
25	N. KEERTHI	II BSC(MBC)
26	A.SANDHYA	IIBSC(MBC)
27	G.LALITHA	IBSC(MPCs)
28	V.LAHARI	IBSC(MPCs)
29	M.SIREESHA	IBSC(MPCs)
30	A.VANDHANA	IB.COM(C.A)
31	SK.SALMA	IB.COM(C.A)
32	Y.VANDHANA	IB.COM(C.A)
33	N.SINDHU	IB.COM(C.A)
34	G.MAHALAKSHMI	III B.COM(C.A)
35	R.NANDHINI	III B.COM(C.A)
36	M.REVATHI	III B.COM(C.A)
37	M.KAVERI	III B.COM(C.A)


Organizing secretary


Principal
PRINCIPAL
Govt. Degree College
NADUPET, SPSR Nellore Dt.

Student's Signatures:

S.No.	Name	Group	Signature
1	S. CHANDINI	II B.com (CA)	S. Chandini
2	J. Sandhya	II Bsc [MBC]	J. Sandhya
3	A. Sandhya	II BSC (MBC)	A. Sandhya
4	D. Thulasi	III BSC (MBC)	D. Thulasi
5	M. Pavani	III BSC (MBC)	M. Pavani
6	M. Himabindu	III BSC (MPCS)	M. Himabindu
7	K. Kalyani	III BSC (MPCS)	K. Kalyani
8	T. Pavani	III B.com (CA)	T. Pavani
9	G. Haritha	III B.com (CA)	G. Haritha
10	G. Chandrika	III B.com (CA)	G. Chandrika
11	A. Keerthi	I B.A (H.C.P)	A. Keerthi
12	P. Apoorva	II B.com (CA)	P. Apoorva
13	M. Bharathi	II BSC [MBC]	M. Bharathi
14	U. Priyanka	III BSC [MPCS]	U. Priyanka
15	N. Parvathi	III B-sc [MPCS]	N. Parvathi
16	Y. Sulanya	III B-sc [MPCS]	Y. Sulanya
17	G. Vasundhara	I B.com (CA)	G. Vasundhara
18	M. Poojita	I B.com (CA)	M. Poojita
19	P. Rasi	III B.com (CA)	P. Rasi
20	K. Vandana	IV B.com (C.A)	K. Vandana
21	A.S. Maheswari	III B.com (C.A)	A.S. Maheswari
22	P. Sindhu	II BSC (MBC)	P. Sindhu
23	Ch. Traya	II BSC (MBC)	Ch. Traya
24	S. Sandhya	II B.com (CA)	S. Sandhya
25	N. Keerthi	II B-sc (MBC)	N. Keerthi
26	A. Sandhya	II B-sc (MBC)	A. Sandhya
27	G. Lalitha	II B-sc (MPCS)	G. Lalitha
28	V. Lahari	I B-sc (MPCS)	V. Lahari
29	M. Sireesha	I B-sc (MPCS)	M. Sireesha
30	A. Vandana	I B.com (CA)	A. Vandana
31	Sk. Salma	I B.com (CA)	Sk. Salma
32	Y. Vandana	I B.com (CA)	Y. Vandana
33	N. Sindhu	I B.com (CA)	N. Sindhu

Student's Signatures:

34.	G. Mahalakshmi	III BCOM(C.A)	G. Mahalakshmi
35.	R. Nandini	III BCOM(C.A)	R. Nandini
36	M. Revathi	III BCOM(C.A)	M. Revathi
37	M. Kaveri	III BCOM(C.A)	M. Kaveri.

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE-NAIDUPET

SPSR NELLORE DIST, ANDHRA PRADESH-524126

Evaluation

The Course syllabus and evaluation pattern are decided by the women empowerment cell and approved by the principal. The evaluation is done by the department itself. Training sessions were conducted and the final grades are awarded. Each qualified student is awarded with a certificate. The awarding of grades is in the following pattern,

Grade A-more than 75%

Grade B- from 60% to 75%

Grade C- from 50% to 60%

Grade D-not qualified

Evaluation

SNo	Name Of the student	Grade	Result(P/F)
1	S.CHANDINI	B	P
2	Y.SANDHYA	B	P
3	A.SANDHYA	A	P
4	D.THULASI	B	P
5	M.PAVANI	A	P
6	M.HIMABINDHU	A	P
7	K.KALYANI	C	P
8	T.PAVANI	B	P
9	G.HARITHA	A	P
10	G.CHANDRIKA	B	P
11	A.KEERTHI KRISHNA	B	P
12	P.APOORVA	C	P
13	M.BHARATHI	B	P
14	U.PRIYANKA	B	P
15	N. PARVATHI	A	P
16	Y.SUKANYA	B	P
17	G.VASUNDHARA	C	P
18	M.POOJITHA	A	P
24	S. SANDHYA	B	P
25	N. KEERTHI	A	P
26	A.SANDHYA	A	P
27	G.LALITHA	C	P
28	V.LAHARI	B	P
29	M.SIREESHA	A	P
30	A.VANDHANA	B	P
31	SK.SALMA	B	P
32	Y.VANDHANA	A	P
33	N.SINDHU	B	P
34	G.MAHALAKSHMI	B	P
35	R.NANDHINI	A	P
36	M.REVATHI	B	P
37	M.KAVERI	B	P

P. Koo
Organizing secretary

P. Koo
Principal
PRINCIPAL
Govt. Degree College
NADUPET, SPSR Nellore C



Self defense training session



Self defense training session

ఆ శిక్షణతో నిండైన ఆత్మవిశ్వాసం సాంకేయమవుతుంది. మనోధైర్యం లభిస్తుంది. శారీరక దృఢత్వం కలుగుతుంది. లక్ష్య సాధన అలవాటువుతుంది. ఇలా ఆత్మరక్షణకు చుట్టూ కవచంలా కరాటే మెలకువలు ఉపయోగపడతాయి. అన్ని రంగాల్లో రాణింపింపింపిగానే యువకులు నేడు కరాటేలోనూ ప్రతిభ చూపుతున్నారు. సమాజంలో ముందడుగు వేసేందుకు స్వయం రక్షణ విశాఖ అడుగులు వేస్తున్నారు.

నాట్య వారి కళాభివృద్ధికి బాటలు ముందుకు సాగుతున్నాయి. భావన బాగా చదువుకుని డాక్టర్ కావాలని, బాధ్యుని ఉపాధ్యాయురాలు కావాలని లక్ష్యం పెట్టుకున్నారు.

చారు. వారలో రెండు రోజుల పాటు తరగతులు జరిగేలా చేశాం. డిస్కం పాఠశాల స్వయం సుచే విద్యార్థినులకు నేర్పించాలి. వీరిని హేళనగా చూసినా, గేలి చేయాలన్నా, ర్యాంగుల చేయాలన్నా భయం ఉండాలి. విద్యార్థినులపై ఇటువంటి మటనలు జరిగకుండా ఉండాలంటే ఈ స్వీయరక్షణ మెలకువలు తప్పనిసరి.



ఆ బాలుడి నిండా ప కూడా యుద్ధ అసవ అటపై కొల్ల పేర అ

స్వీయ రక్షణకు భరోసా



ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో శిక్షణ పొందుతున్న విద్యార్థినులు

కరాటే మెలకువలతో మేలు ధైర్యంగా జీవనం

న్యూనీమితే, నాయకుమేట పట్టణం

నాయకుమేట పురపాలక సంఘం పరిధిలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో కొన్ని నెలలుగా కరాటేలో విద్యార్థినులు శిక్షణ పొందుతున్నారు. విద్యాలయ ఉన్నతాధికారుల నుంచి వచ్చిన ఆదేశాల మేరకు కళాశాలలోని 45 మంది విద్యార్థినులకు శిక్షణ మొదలు పెట్టారు. స్థానిక సాయి మాస్టర్ వీరికి కరా

టేలో మెలకువలు నేర్పారు. ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రెసిడెంట్ జనరల్ కుమారి, అధ్యాపకులు రేవతిరెడ్డి, కిరణ్బాయి, ఇతర అధ్యాపక బృందం ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుని విద్యార్థినులను వైతన్యపరిచారు. దీంతో వీరు మూడు నెలల పాటు స్వీయరక్షణలో పలు విషయాలను తెలుసుకున్నారు. భయం, ఓడియం పోగొట్టుకుని ధైర్యంగా అన్ని రంగాల్లో రాణించేలా ఆడుగులు వేస్తున్నారు. ఈ శిక్షణతో ఎంతో ప్రయోజనం ఉందని విద్యార్థినులు అంటున్నారు.

డాడి నుంచి బయటపడతాం

- చాందిని, నాయకుమేట

యువతులపై డాడి చేయడం నేడు ప్యాషన్ నాగా మారింది. తక్కువ చేసి మాట్లాడినా తగిన గుణపాఠం నేర్పేలా ఉండాలి. వెనుక నుంచి కొండరు తెలియకుండా నైగలు చేయడం, గిల్లడం, తాళడం చేస్తే వెంటనే వారికి తగిన జవాబు చెప్పేందుకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.



ప్రాభుత్వ అవసరం

- సుకన్య, విద్యార్థిని

స్వీయరక్షణ శిక్షణ ప్రతి ఒక్కరూ నేర్చుకోవాలి. తల్లిదండ్రులు డిస్కం నేర్పితే ఆడపిల్లలు భయం లేకుండా జీవనం సాగిస్తారు. ఉన్నట్టుండి ఏమైనా జరిగితే అడ్డుకొనేందుకు, ఇతరులను కాపాడేందుకు ఈ మెలకువ అను సాటింపవచ్చు.



భద్రతకు భరోసా

- సుజాత, విద్యార్థిని, నాయకుమేట

నేటి సమాజంలో యువతులు, చిన్నారిలు, విద్యార్థినులపై అపరాధాలు పెచ్చుమీరుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో మనపై మనకు నమ్మకం ఉండాలి. మనకు కరాటే తెలిసి ఉంటే భయపడనాల్సిన అవసరం ఉండదు. చిన్నపిల్ల మెలకువలు నేర్చుకుంటే ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



చదువులోనూ రాణింపే

- మేనుష, విద్యార్థిని, నాయకుమేట

కరాటే, స్వీయరక్షణలో శిక్షణతో శరీరం దృఢంగా మారుతుంది. అభ్యుత్సాహంతో చదువులో రాణిస్తాం. అలోగ్నంగా, అసందంగా జీవనం సాగిస్తాం. హార్ట్ క్యాచ్, హాయిర్ క్యాచ్ ఇంకా పలు విషయాలను మాస్టరు తెలిపారు.



భయం ఉంటుంది

- జనరల్ కుమారి, ప్రెసిడెంట్, నాయకుమేట

స్వీయరక్షణలో శిక్షణ పొందడం విద్యార్థినుల అధ్యక్షం. సమాజంలో జరిగే మటనలను మాస్టరుంటే ఇది చాలా అవసరం అని పేర్కొంది. యువకులంటే అల్లరి చేష్టలు చేసేవారికి భయం ఉండాలి. నిత్య జీవితంలో రాణించేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.



విద్యార్థినులు చేస్తున్న విద్యార్థినులు

Newspaper clipping about the Self Defense Training Course at the institute and importance of self defense and participants' opinions



Valedictory function on “Self Defense”



GOVT. DEGREE COLLEGE, NAIDUPET

(Re-accredited with 'B' Grade by NAAC)

Naidupet, SPS NELLORE DISTRICT

RUDRAMADEVI SHOTOKAN KARATE DO ASSOCIATION

MARTIAL ARTS ASSOCIATION

(GOVT.Regd. No.739)

WOMEN EMPOWERMENT CELL



Certificate

This is to Certify that Mr./Ms..... *G. Lalitha, II B.Sc (M.P.Cs)* has
been completed three months "Self Defense Course" in the year *2019-2020*

Rudramadevi Shotokan Karate Do Association.

G. e. m.
Instructor

[Signature]
WEC Convener

[Signature]
Principal
PRINCIPAL

Govt. Degree College
NAIDUPET, SPSR Nellore Dt



GOVT. DEGREE COLLEGE, NAIDUPET

(Re-accredited with 'B' Grade by NAAC)

Naidupet, SPS NELLORE DISTRICT

RUDRAMADEVI SHOTOKAN KARATE DO ASSOCIATION

MARTIAL ARTS ASSOCIATION

(GOVT.Regd. No.739)

WOMEN EMPOWERMENT CELL



Certificate

This is to Certify that Mr./Ms. **V. Lahari, II B.Sc(M.P.CS)** has
been completed three months "Self Defense Course" in the year **2019-2020**

Rudramadevi Shotokan Karate Do Association.

G. Sri
Instructor

[Signature]
WEC Convener

[Signature]
Principal

PRINCIPAL
Govt Degree College
NAIDUPET, SPS Nellore Dist