



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

WOMEN  
EMPOWERMENT  
CELL

## WOMEN EMPOWERMENT CELL

TRAINING PROGRAM  
ON  
SELF DEFENCE FOR WOMEN

15<sup>th</sup> & 16<sup>th</sup> JULY 2022

Collaboration  
with  
Japan Karate Association of India



The Women Empowerment Cell organized a two-day Self Defence Training program with trainers of Japan Karate Association of India to empower our women students. A total of 68 female students attended the session with full dedication and enthusiasm.

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.

We all have heard about Self-defence since we were children and living in this brutal world of the 21<sup>st</sup> 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 yourself.

Statistics show 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.

**Objective:**

There are several reasons students might want to learn self-defence. The most obvious reason is that students want to be prepared to defend themselves or their family if they are ever in immediate danger.

Rape is only 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 students to better tackle the danger, defend themselves and their family, and find ways to minimize the damage the perpetrator poses. It is about learning how to defend ourselves and think clearly in very intense situations. It is about gaining the confidence to better control situations that might otherwise be completely outside of our control.

**Self -Defence training teach the following:**

The training 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.

**Outcome:**

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 their fears and confidence is like a superpower itself. Self-defence improves students focus and concentration. As a result, it teaches you 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 at 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 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



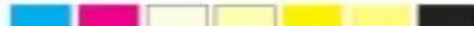
# ఆత్మరక్షణ పద్ధతులు నేర్చుకోవాలి

మధురానగర్(విజయవాడ సెంట్రల్): విద్యార్థినులు ఆత్మరక్షణ పద్ధతులు నేర్చుకుని తమను తాము రక్షించుకోవాలని జపాన్ కరాటే అసోసియేషన్ షన్ చీఫ్ ఇన్స్ట్రక్టర్ రవిబాబు అన్నారు. మాచ



ఆత్మరక్షణ పద్ధతులు నేర్పిస్తున్న ట్రైనర్స్

వరం ఎస్ఆర్ఆర్ అండ్ సీవీఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో శుక్రవారం కళాశాల 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 విద్యార్థులకు ఆత్మరక్షణ కోసం రెండు రోజుల శిక్షణ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఇన్స్ట్రక్టర్ సాగరిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## ఎస్ఆర్ఆర్ కళాశాలలో విద్యార్థినులకు

### ఆత్మరక్షణ తరగతులు 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 &amp; 16 July 2022.

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

President : Dr. K. Bhagya Lakshmi garu  
Principal <sup>Principal</sup>  
SRR & CVR Govt Degree College (A) <sup>10/7/22</sup>

Trainers :

1. Sensei Ravibabu  
Chief Instructor  
Japan Karate Association, AP

2. Sensei Sagarika K. <sup>15/7/22</sup>  
Zonal Chief Instructor  
Japan Karate Association, AP.

Convener : Dr. B. Subha  
Lecturer in Economics <sup>15/7/22</sup>

Members : Syed Vazifa Tahaseen  
Lecturer in Biochemistry

Students:

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

31)	K. Revathi	1 <sup>st</sup> BSC B2C	Revathi
32)	K. Supriya	1 <sup>st</sup> BSC B2C	Supriya K
33)	P. Mounika	1 <sup>st</sup> BSC B2C	<del>P. Mounika</del>
34)	S. Pavani	1 <sup>st</sup> BSC B2C	S. Pavani
35)	D. Deepthi	1 <sup>st</sup> BSC B2C	K. <del>Deepthi</del>
36)	K. Aluma Geetha	1 <sup>st</sup> BSC B2C	Suma
37)	K. Pavani	1 <sup>st</sup> B.com CA	K. Pavani
38)	K. Rajeswari	1 <sup>st</sup> B.com CA	K. Rajeswari
39)	P. Fashreen Jahan	1 <sup>st</sup> B.com (CBFS)	P. Fashreen J.
40)	J. Vani	1 <sup>st</sup> B.A (EHP)	J. Vani
41)	M.P. Shabia	1 <sup>st</sup> B.A (EHP)	M.P. Shabia
42)	Ch. Deepika	1 <sup>st</sup> BSc (MBC)	<del>Ch. Deepika</del>
43)	M. Pooja	1 <sup>st</sup> BSc (MBC)	M. Pooja
44)	K. Geetha	1 <sup>st</sup> BSc (MBF)	K. Geetha
45)	G. Bhavani	1 <sup>st</sup> BSc (MBF)	G. Bhavani
46)	Sk. Sajida	1 <sup>st</sup> BSc (MBF)	Sk. Sajida
47)	K. Silvani	1 <sup>st</sup> BSc (MBF)	K. Silvani
48)	K. Balaramani	1 <sup>st</sup> BSc (MBF)	K. Balaramani
49)	R. Sailardhani	1 <sup>st</sup> BSc (MBC)	R. Sai Sardhani
50)	Md. Naziya Begam	1 <sup>st</sup> B.A (EHP) u/m	<del>Md. Naziya Begam</del>
51)	Shaik Reshma	1 <sup>st</sup> B.A (u/m) (EHP)	Shaik Reshma Begum
52)	Shaik Ramjani	1 <sup>st</sup> B.A (u/m) (EHP)	Shaik Ramjani
53)	Shaik Farzana	1 <sup>st</sup> B.A (EHP) u/m	Shaik Farzana
54)	Md. Shaikermisra	1 <sup>st</sup> B.A (EHP) u/m	<del>Md. Shaikermisra</del>
55)	CH. Likitha	1 <sup>st</sup> B.Sc (MBF)	Likitha
56)	K. Naga Sriya	1 <sup>st</sup> B.Sc (MBF)	K. Naga Sriya
57)	V. Suma	I B.com (CA)	V. Suma
58)	B. Estarukani	1 <sup>st</sup> B.com (CA)	B. Estarukani
59)	G. Pravalika	2 <sup>nd</sup> B.com (CA)	G. Pravalika
60)	G. Gayatri Meghana	1 <sup>st</sup> B.com (CA)	G. Gayatri Meghana
61)	B. Neha rani	1 <sup>st</sup> 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 (AETI)	K. Sudarshana
65	A. Pujitha	B.COM (C.A)	A. Pujitha
66	K. Mounika	B.SC (BHC)	K. Mounika
67	P. Devi raja chandini	B.SC (BHC)	P. Ancha
68	P. Hemalatha	B.Sc (BHC)	P. HTH

1	N. S. JANAKI	Lecturer in chemistry	N. S. Janaki
2	N. Sanyal	Lecturer in Zoology	N. Sanyal
3	S. Sankar	Lecturer in Economics	S. Sankar
4	B. M. Manikella	Sec in History	B. M. Manikella
5	T. V. V. PRIYA	lect. in Physics	T. V. V. Priya
6	M. S. K. Eshwar Raju	Lect. in History	M. S. K. Eshwar Raju
7	Dr. G. Rajitha	Lec. in Maths	Dr. G. Rajitha
8	A. L. K. Kupparavaram	Lec in Zoology	A. L. K. Kupparavaram
9	J. Karvitha	Lec in English	J. Karvitha
10	Dr. SK. Sujana	lec. in mathematics	Dr. SK. Sujana
11	E. Sarojini Devi	lec in Biochemistry	E. Sarojini Devi