

ABU Ostrava + SYSTEMA Ostrava

pořádá

OPAKOVACÍ SEMINÁŘ

SEBEOBRANA I. KONTAKTNÍ NAPADENÍ

sobota 28. Ledna 2017

Tělocvična ZŠ gen. Píky 13A, Ostrava - Fifejdy

8.30 otevření tělocvičny, 9.00 – 16.30 hod. výuka

POZOR – 7 hodin výuky, přestávky max. 10 – 15 min.

Obsah: detailní dril doporučených řešení útoků kontaktního napadení:

- úchopy zápěstí
- úchopy za oděv - rukáv, 1 rukou/ 2 rukama zepředu a zezadu
- objetí zepředu pod pažemi, přes paže
- objetí zezadu pod pažemi, přes paže
- škracení zepředu, ze strany, zezadu
- kravata ze strany, zepředu
- škracení předloktím zezadu

Akce je pokračováním cyklu seminářů jednoduché, reálné a funkční sebeobrany, nebudeme cvičit „kaleidoskop“ možných způsobů obrany.

Dril bude podřízen 2 principům:

MINIMUM TECHNIK - MAXIMUM POUŽITELNOSTI
JEDEN KONKRÉTNÍ ÚTOK = JEDNÁ KONKRÉTNÍ OBRANA

Lektor: Ing.Karel DOLEŽAL, SOKE 10.TOAN Dju-Su Kung-Fu

Cena: 400,- Kč

Vzhledem k omezené kapacitě potvrďte účast telefonicky nebo e-mailem

Mobil: 731 567 512 mail: dolezal.abu@volny.cz