

AKADEMIE BOJOVÝCH UMĚNÍ OSTRAVA - CZ

pořádá celodenní seminář

SEBEOBRANA V.

ÚTOKY NOŽEM

Termín : sobota 22.dubna 2017

Místo: tělocvična ZŠ gen. Píky, Ostrava – Fifejdy

Čas: 8.30 hod. otevření tělocvičny

9.00 – 16.00 hod. = 7 hodin výuky

Blok A – TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

procvičení 3 – 4 variant řešení 10 typových situací napadení nožem. Doporučená řešení respektují potřebnou účinnosti obranného chování i právní aspekty ve smyslu nutné obrany a její přiměřenosti.

Blok B – DRILOVÁNÍ SEBEOBRANNÝCH REAKCÍ

Řešení z bloku A budou procvičena v různých režimech rutinního drilu. Cvičenci jiných stylů mohou v této části aplikovat vlastní sebeobranná řešení dle technických preferencí daného typu boj. umění.

Lektor: ing. Karel DOLEŽAL - 10.DAN Dju Su kung-fu

Cena: 500, Kč/os.

Sebou: cvičební oděv a obuv, cvičný o ostrý nůž, hůl

Info a rezervace: ing. Karel Doležal tel.731 567 512

dolezal.abu@volny.cz

REZERVACE MÍSTA NUTNÁ DO 15.4.2017

