

TECHNIKI SAMOOBRONY

Zajęcia skierowane są do uczniów klas 0-4.

Lekcje mają charakter ogólnorozwojowy. Podczas treningu angażowane są wszystkie mięśnie, a ciało pracuje symetrycznie. Sztuki walki oprócz działania na sprawność fizyczną kształtują pewność siebie, umiejętności dążenia do celu oraz koncentrację. Na zajęciach uczniowie będą uczyć się podstawowych technik samoobrony, dostaną wskazówki jak unikać zagrożenia oraz jak reagować na sytuacje stresowe.



Zdobyte umiejętności:

- Zapoznanie z kulturą wschodu.
- Zapoznanie ze sposobami uniknięcia zagrożeń związanych z przemocą fizyczną.
- Kształtowanie pewności siebie, stanowczości i umiejętności dążenia do celu.
- Opanowanie podstawowych kombinacji ciosów prostych z kopnięciami.
- Przełamywanie osobistych barier psychicznych i fizycznych.
- Poznanie chwytów stosowanych w innych sportach walki.
- Kształtowanie koncentracji i pewności siebie.
- Umiejętność zachowania się w sytuacji agresji fizycznej.
- Nauka kombinacji bloków, kopnięć i ciosów z przeciwnikiem.

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, czas trwania zajęć 60 min.

Maksymalna ilość uczestników – 12

Wymagany strój sportowy.

Zapisy przez librusa.

ZAPRASZAM

AGNIESZKA PUCHAŁA