



Seminář efektivní sebeobrany pro dospělé (od 15 let) –
pozdávka (2.2.2014)

Seminář efektivní sebeobrany pro dospělé (od 15 let) – pozvánka (2.2.2014)



**Karate Lions Pardubice Vás srdečně zve na odpolední seminář sebeobrany
pro veřejnost.**

Datum:

2. 2. 2014 od 13:00

Místo:

Tělocvična TJ Pardubičky, Bokova 364, Pardubice – Pardubičky ([na mapě](#))

Rozpis tréninků:

13:00 – 15:00 – přípravná cvičení, výuka **obránných technik** (na bázi karate
a boje na blízko)

15:30 – 17:30 – procvičení naučených technik, **modelové situace**

Lektoři:

Ing. Ondřej Charvát (1. Dan Shotokan karate, trenér 2. třídy České svazu karate)

Milan Tesař (1. Kyu Shotokan karate, trenér 3. třídy Pardubického svazu karate)

Zaměření:

1. seminář ze série seminářů sebeobrany – **vhodné i pro začínající**
obrana proti **nejběžnějším útokům** (beze zbraně – obrana proti zbraním bude
na 2. semináři)

modelové situace a nalezení nejvhodnějšího **řešení**

psychologická vs. právní stránka **sebeobrany**

přípravná cvičení

základní techniky **efektivního protiútoku**

S sebou:

sportovní oblečení: tričko, tepláky (kalhoty nebo kraťasy na cvičení) – na první



Seminář efektivní sebeobrany pro dospělé (od 15 let) –
pozdávka (2.2.2014)

část semináře

sadu Vašeho **běžného oblečení** – na druhou část semináře

sálovky nebo cvičky (na první část), **běžnou obuv** (na druhou část)

lahv s vodou

Přihlášky:

přihlášky zasílejte na info@karate-lions.cz

nebo na mobil **775 570 820**

(do 30. 1. 2014)

Cena:

500 Kč / osoba

v ceně: 4 hodiny tréninku pod vedením **zkušených instruktorů, obranný sprej a certifikát** o absolvování kurzu

Tento seminář je zařazen do projektu „**Sebeobrana a karate pro život**“, jehož organizátorem je **Karate Lions Pardubice o. s.** za podpory partnera sebeobrana.in