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 **obranných 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

část semináře
sadu Vašeho **běžného oblečení** – na druhou část semináře
sálovky nebo cvičky (na první část), **běžnou obuv** (na druhou část)
lahev 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**