

Letnia Akademia Praktycznej Samoobrony

Data publikacji: 30.07.2011 17:45

□

Wakacje sprzyjają temu, by zachęcić nasze dzieci do uprawiania sportu. To też czas, by samemu zadbać o własną kondycję i wzbogacić się o wiedzę z zakresu samoobrony.

W ramach projektu „Piwnica różnorodności – skoczowska przestrzeń młodych” Gmina Skoczów zorganizowała w minionym roku szkolnym cykl zajęć, których adresatem była młodzież w wieku 15-18 lat. Uczestnicy doskonalili swoje umiejętności w zakresie sztuk walki. Dzięki zajęciom młodzież nie tylko wzmocniła poczucie pewności siebie, ale przede wszystkim własne poczucie bezpieczeństwa. To można uznać za największą zaletę spotkań.

Czas wakacji pokazał jednak, że zainteresowanie nauką samoobrony nie maleje, a wręcz przeciwnie rośnie. Może świadczyć o tym chociażby liczba uczestników Letniej Akademii Praktycznej Samoobrony Mieszanych Sztuk Walki, która odbywa się w skoczowskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. W zajęcia, które "startują" w każdy piątek w godzinach od 19.00-20.30 udział bierze ponad 30 uczestników.

- Tegoroczny program obejmuje w dużej mierze walki w stójce w wersji MUAY THAJ / KICKBOXING oraz w parterze Ju - Jitsu Fighting System. Program obejmuje również obronę przed nożem i kijem w oparciu o perfekcyjny system samoobrony Dju - Su Kung - Fu i izraelski system Krav - Maga - wyjaśnia instruktor samoobrony oraz sztuk i sportów walki Ryszard Bochm (złoty medalista Mistrzostw Świata Federacji IMAF oraz złoty medalista Pucharu Europy Budo Seniorów Federacji IBF) - **Każdy trening jest poprzedzony ćwiczeniami gimnastycznymi kondycyjnymi i wytrzymałościowymi oraz ćwiczeniami specjalistycznymi na profesjonalnym sprzęcie do sportów walki.**

BsK