

# Letnia Akademia Samoobrony

Data publikacji: 28.08.2010 18:40

□

**W lipcu i sierpniu na sali gimnastycznej krytej pływalni Delfin w Skoczowskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Skoczowie odbywały się zajęcia z zakresu samoobrony DJU-SU KUNG-FU i JU-JITSU.**

***- Świat w którym obecnie żyjemy przynosi nam coraz większe zagrożenie dla spokojnego bytu. Napastnicy uciekają się do coraz bardziej brutalnych napadów groźnych dla naszego zdrowia i życia. Dlatego każdy powinien opanować podstawowy zakres technik samoobrony oparty na stylach Kung-Fu i Ju-Jitsu – mówi instruktor Ju-Jitsu i samoobrony Ryszard Bochm 6 Toan/Dan Kung-Fu Dju-Su/Ju-Jitsu.***

Program obejmował techniki nożne i ręczne oraz obronę przed atakiem i szantażem nożem. - ***Doskonaliśmy również walkę i obronę w parterze oraz obronę przed duszeniami w różnych sytuacjach, które mogą spotkać nas na ulicy. W tym roku nie zabrakło również miejsca na doskonalenie technik na profesjonalnym sprzęcie do sportów walki. Dużo czasu poświęciliśmy na trening na worku bokserskim doskonaląc łączenie technik ręcznych i nożnych w kombinacje*** –dodaje trener.