

Nauka praktycznej samoobrony

Data publikacji: 10.07.2011 7:00

□

Rok szkolny 2010/2011 za nami. Przyszła więc pora na podsumowanie zajęć sportowych podczas, których młodzież doskonalila swoje umiejętności w zakresie sztuk walki.

W ramach projektu „Piwnica różnorodności – skoczowska przestrzeń młodych” Gmina Skoczów zorganizowała w minionym roku szkolnym cykl zajęć, której adresatem była młodzież w wieku 15-18 lat. Spotkania dobiegły końca. - **Program treningów oparty był o style Kung-Fu, Ju-Jitsu i Karate** – informuje Portal Śląska Cieszyńskiego ox.pl - Ryszard Bochm instruktor dalekowschodnich sztuk i sportów walki oraz samoobrony – **Program podzielony został na kilka podstawowych elementów. Obejmował między innymi: postawy, poruszanie się, uniki, wychylenia, pady, przewroty, bloki ręczne i nożne, rzuty, dźwignie, trzymania, techniki ręczne i nożne.**

Trening zawierał również w swojej ofercie zajęcia specjalistyczne na sprzęcie do sztuk walki (łapy trenera, pacyny do uderzeń, worki, tarcze) oraz sparingi w wersji semi-kontakt. Podczas cotygodniowych zajęć najwięcej czasu poświęcono na naukę praktycznej samoobrony przed atakiem nożem, kijem, ciosami, duszeniami oraz obronę przed jednym i wieloma przeciwnikami.

- Młodzież z wielkim zapałem uczęszczała na zajęcia. Ambicja, silna wola oraz chęć pokonywania coraz większych barier fizycznych i psychicznych to cechy, które dominowały w grupie – podkreśla prowadzący zajęcia Ryszard Bochm - złoty medalista Mistrzostw Świata, Mistrzostw Polski oraz Pucharu Budo IBF - **.Największą zaletą tego typu zajęć jest to, że młodzież szybko wzmacnia poczucie pewności siebie, ale najbardziej poczucie bezpieczeństwa.**

BsK