

Rozmazlujte se i v létě:

pohyb = dobrá nálada

**Připravili jsme pro Vás hodinové
prázdninové kurzy:**

TAI CHI, ČCHI KUNG

Pondělí	Tai chi 18 - 19	Tai chi 19 - 20
Středa	Čchi kung 18 - 19	Tai chi 19 - 20

KARATE, SEBEOBRANA, KOBUDÓ

Pondělí	Kobudó 17 - 18	
Úterý	Karate 18 - 19	Sebeobrana 19 - 20
Čtvrtek	Karate 18 - 19	Sebeobrana 19 - 20

Veřejnost – samostané využití pytlů, lap, ringu...

Pondělí - Čtvrtek	18 - 19	19 - 20
--------------------------	----------------	----------------

1 hodina = 50 Kč

Obsah prázdninových lekcí:

Tai chi – tradiční čínské cvičení pro zdraví a dlouhověkost

- základní postoje, chůze, uvolňovací cviky, cvičení pro rozvoj vnitřní energie, využití pohybů ze sestav k sebeobraně, pochopení významu cvičení

Čchi kung - soubor tělesných a dechových cvičení, které harmonizují tělo a mysl

- ovládání a kontrola dechu, zahřívací čchi kung, malý nebeský okruh

Karate – původní okinawské bojové umění

- rozbor základních technik a nácvik jejich kombinací, aplikace kata (stínový boj) = použití technik v boji

sebeobrana Watejitsu – účinná sebeobrana pro obranu na ulici

- sebeobranné kombinace proti držení rukou, chycení zezadu, škrčení a další

Kobudó – okinawské cvičení se zbraní

- zaměřeno na použití Bó – tyč 2 m (možno koupit smrkovou o průměru 2 cm např. v Baumaxu, Hornbachu apod.
- nácvik ovládnutí Bó, boj

Co potřebujete:

Hodina se platí před zahájením výuky, vhodné oblečení je volné triko a kalhoty, přezůvky (v tělocvičně se cvičí bez obutí)

S námi vše zvládnete

 – kvalifikovaní trenéři, individuální přístup