

KULTURNÍ CENTRUM „12“

Jordana Jovkova 3427/20 Praha 4, tel. 241 773 832

www.kc12.cz, e-mail: kc12@kc12.cz



Sebeobrana pro začátečníky

Kurz vytvořili EBMAS WT specialisté Akademie speciálně pro potřeby ženské sebeobran. Kurz se skládá z deseti tématicky zaměřených lekcí a jednoho ukončovacího semináře.

Na jednotlivých lekcích se seznámíte s teoretickými i praktickými dovednostmi.

Praktické dovednosti

- 1.- 3. lekce - bezpečný osobní prostor, reflexivní obrana a výpad vpřed, kopy a údery dlaní**
- 4. – 6. lekce - modelové situace, úchyty zezadu, zepředu**
- 7. - 9. lekce - sebeobrana na zemi**

Teoretické dovednosti

- 1.- 3. lekce - nastavení priorit, verbální sebeobran, prevence konfliktu**
- 4. – 6. - aplikovaná anatomie, nutná obrana §13**
- 7. – 9. - znalost netradičních zbraní**
- 10. lekce opakovací**

Na cvičení potřebujete pohodlné oblečení – tričko, tepláky – obuv do sálu.

DEN: **středa**

HODINA: **17.00 – 18.30**

LEKTOR: **Martin Jelínek www.ebmas-praha.cz**

ZAHÁJENÍ: **7. 3. 2012**

UKONČENÍ: **9. 5. 2012**

CENA: **1.500,- Kč/za 10 lekcí**



NUTNÁ REZERVACE Z DŮVODU KAPACITY SÁLU NA TEL. 241 773 832 E-MAIL jara@kc12.cz