

SEBEOBRAANA



Sebeobrana tak, aby byla v §
souladu se zákonem

STREET SELF DEFENSE

Sebeobrana nejen na ulici, ale třeba i ve výtahu



Začínáme 7.10.2021 od 15h.

V případě zájmu, prosím o přihlášení přes email.

Rodičové udělejte si prosím čas po tréninku pro několik informací, sraz před hlavním vchodem.

Šťastí přeje připraveným



Na mých kurzech se určitě nudit
nebudete a posílíte i břišní svalstvo



Co s sebou na trénink?

Tepláky, legíny, tričko, pití-voda bez bublin, tenisky do tělocvičny.

Kolik se platí?

2 500,- Kč za pololetí včetně závěrečné zkoušky a certifikátu.

Kde cvičíme?

ZŠ Angel, Angelovova 3183/15, Praha 12.

čtvrtek 15-16h. kluci, holky II.-VI. třída, po domluvě i starší děti.

Co cvičíme? (máme co dělat, abychom to za rok stihli)

Jak řešit konflikty, bez násilí a problémů se zákonem.

Když už musíme, tak bezpečně pro nás, ale i pro útočníka.

Základem úspěchu je umění nejen padat na zem, ale i verbálně přesvědčit.

Je opravdu reálné ubránit se proti pistoli a noži?

„A až se něco naučíme, tak to rodičům ukážeme“, bude i vystoupení pro rodiče.

Hlavní trenér: 先生 Radek Bukovansky, 黒帯マスター

- Diplomovaný trenér Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze
- International Combat Martial Arts Founders Union ICMAUA Lifetime Member (Certified).
- International Combat Self-defense Union ICMAUA Lifetime Member.
- 5th Dan S.C.F.C.S.(Sport Club Fight Combat Self), Black Belt Master (Certified), Founder, Head Instructor
- International Combat Karate Do Union ICMAUA Lifetime Member.
- 1st Dan Black Belt, Shotokan Ryu, Sensei (Certified), Instructor, Examiner.
- International Combat Kempo Karate Union ICMAUA Lifetime Member.
- 1st Dan Black Belt, Kempo Karate, Sensei (Certified), Instructor, Examiner.
- International Combat Street Defense Union ICMAUA Lifetime Member.
- 1st Dan Black Belt Wu Shi Dao, Sensei (Certified), Instructor, Examiner.
- International Combat Martial Arts Training Courses Union ICMAUA Alumnus.
- Safety of the Martial Arts studies – 10 (Certified).
- Successful management of the Martial Arts school – 10 (Certified).
- Martial Arts training for children -10 (Certified).
- Martial Arts Training and COVID-19 – 10 (Certified).
- International Combat Kyusho Jitsu Union ICMAUA Lifetime Member.
- 1st Dan Kyusho Jitsu (Certified), Sensei, Instructor, Examiner.



武



tel.: 602 379 272

email: SSD@radekbukovansky.cz

Veškeré potřebné informace obdržíte do emailu, kurz bude otevřen od min.počtu 10 dětí.