



WALKA WRĘCZ I SAMOBRONA GROM COMBATIVES WOMAN POZIOM II

Doskonalenie podstawowych technik zdobytych w trakcie szkolenia GROM COMBATIVES WOMAN, poziom I, nauka nowych technik samoobrony w oparciu o scenariusze opracowane na podstawie dotychczasowych doświadczeń.

Czas trwania: około 4 godziny

Metoda: Zajęcia teoretyczno–praktyczne (warsztaty)

Główny cel: Doskonalenie podstawowych technik zdobytych w trakcie szkolenia GROM COMBATIVES WOMAN, poziom I, nauka nowych technik samoobrony w oparciu o scenariusze opracowane na podstawie dotychczasowych doświadczeń.

Zagadnienia: Znaczenie zmysłów i uważności, determinacja i wola przetrwania w różnych sytuacjach, wzmocnienie dotychczas poznanych technik walki wręcz, radzenie sobie z niespodziewanym atakiem, gdy napastnik chwycił ofiarę i sprowadził ją do parteru, skuteczna obrona przed duszeniem i uchwytami, reakcja wstawaj i walcz – trening walki w parterze.

Ilość osób: 8–20

Uczestnicy: Wyłącznie Panie, które ukończyły szkolenie GROM COMBATIVES WOMAN, poziom I Wiek 18 lat i powyżej. Osoby, u których brak jest przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych.

Instruktorzy: Zajęcia będą prowadzone przez doświadczonych instruktorów, w tym byłych żołnierzy jednostek specjalnych oraz instruktorów GROM COMBATIVES. Instruktorem wiodącym będzie Łukasz Osiecki – instruktor wojskowych pododdziałów specjalnych z zakresu walki wręcz oraz technik interwencji (czarny pas 3 dan systemów samoobrony i walki w bliskim kontakcie Defendo oraz Krav Maga).

Ubiór: Obuwie i strój sportowy, niekrępujący ruchów, pozwalający na swobodne wykonywanie ćwiczeń – we własnym zakresie

Wyposażenie: Sprzęt treningowy – zapewnia organizator, woda, napoje – we własnym zakresie



Ochrona: Każda uczestniczka szkolenia będzie objęta ubezpieczeniem NNW w zakresie podstawowym. Zakupu polisy ubezpieczenia, w zakresie szerszym niż podstawowy może dokonać każdy uczestnik indywidualnie i na własną rękę.

Potwierdzenie udziału: Certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu

Dojazd: We własnym zakresie

Dodatkowe informacje: Zajęcia będą prowadzone na nowoczesnej sali z matą treningową. Poziom trudności dostosowany do każdego wieku i zaawansowania psychofizycznego.