

# Sztuki walki

Harmonogram treningów ważny 09.09.2013 r. - 29.06.2014 r.

	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.
10.00 -11.30						<b>JKD 3</b> / FMA
17.00 -18.00	<b>JKD 1</b>	<b>Dzieci</b> (5-8 lat)	<b>JKD 1</b>	<b>Dzieci</b> (5-8 lat)	<b>JKD 1</b>	
18.15 -19.45	<b>JKD 2</b> / FMA	<b>Kickboxing</b>	<b>JKD 2</b> / MMA	<b>Kickboxing</b>	<b>JKD 2</b> / MMA	
20.00 -21.30	<b>JKD 3</b> / MMA		<b>JKD 3/ MMA</b> / Hayastan Grappling			

## Jeet Kune Do

Uwzględniając nasze umiejętności i doświadczenie, każdy z nas ma swoje własne Jeet Kune Do. Przekazujemy techniki i koncepcje, które są praktyczne, skuteczne i proste. Zapewniamy treningi z podstawowych trzech stref walki, tak aby każdy adept mógł sam zdecydować, która z nich najbardziej odpowiada jego potrzebom. Nie chcemy uczyć wyłącznie sztuk walki - chcemy, żeby każdy uczeń mógł je rozwijać. Tym właśnie jest Jeet Kune Do - Twoja własna sztuka walki.

## Strefa broni: Kali / Cacoy Doce Pares Escrima / FMA

Strefa walki w długim dystansie przy wykorzystaniu do defensywy ratanowych pałek; rozwijanie świadomości zróżnicowanych kątów ataku, obrony i kontr podczas walki z uzbrojonym napastnikiem.

## Strefa uderzeń: Boks / Muay Thai

Strefa walki w średnim dystansie; nacisk na koordynację i wykorzystanie uderzeń rękoma, nogami, łokciami i kolanami do skutecznej samoobrony.

## Strefa grapplingu: Jiu Jitsu / Sambo / CSW / Gokor Hayastan System

Strefa walki w bliskim dystansie w stójce i parterze; obejmuje dźwignie na ręce i nogi,

duszenia, rzuty z Judo, rolowania, pozycjonowanie, chwyt i submission z Jiu Jitsu, Combat Submission Wrestling i Gokor Hayastan System.

## MMA

Trening prowadzony pod kątem przygotowania do walk turniejowych, zawierający: uderzenia, dźwignie, kopnięcia i rzuty; jedna z najbardziej realnych metod walki; zajęcia odbywają się na matach i w ringu.

## Kickboxing

Trening mający na celu poprawę szybkości oraz siły strefy nóg i rąk, bazujący na technikach z zakresu Muay Thai i boksu; w treningu wykorzystywane są worki, tarcze, rękawice; zajęcia bardzo dynamiczne, służące usprawnianiu technik nożnych i ręcznych oraz wypracowaniu odporności i kondycji.

# Zajęcia cross condition

Harmonogram treningów ważny 07.01.2014 r. - 29.06.2014 r.

	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.
19.30 -20.00	<b>6PACK</b>				
20.00 -20.30		<b>POWER COMBAT</b>		<b>POWER COMBAT</b>	<b>6PACK</b>
20.30 -21.00					<b>HIIT</b>
21.00 -21.30		<b>HIIT</b>		<b>HIIT</b>	