

Harmonogram treningów ważny 12.09.2011 r. - 22.06.2012 r.

	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.
10.00 -11.30						JKD 3 / Cacoy Doce Pares Escrima
11.30 -12.30						lekcja dla instruktorów
16.30 -18.00	JKD 0		CSW 0-1 / Grappling (bez Gi)		JKD 0 / Jiu Jitsu / Sambo (w Gi)	
17.00 -18.00		JKD 0 Dzieci		JKD 0 Dzieci		
18.15 -19.45	JKD 1-2 / Cacoy Doce Pares Escrima / Muay Thai	Kickboxing	JKD(1-2) / Jiu Jitsu / Sambo (w Gi) Boks	Kickboxing	JKD 1-2 / Grappling / MMA (bez Gi)	
20.00 -21.30	JKD 3 / Muay Thai	MMA	JKD 3 / Jiu Jitsu / Sambo / Grappling	MMA	Boks	

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

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.