

JUDO PRO ZDRAVÍ

Základem cvičení jsou SEIRYOKU-ZENYO-KOKUMIN-TAIKU-NO-KATA

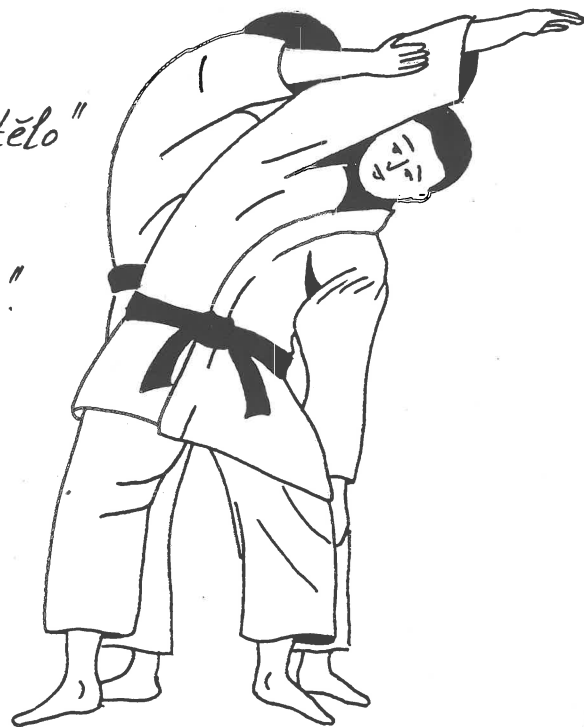
a JU-NO-KATA

První KATA „Zvyšuje sílu a rozvíjí zdravou mysl a tělo“

Druhá KATA „Zoceluje tělo, zlepšuje pružnost, plynulost a ucelenost koordinovaných pohybů.“

Při cvičení se neprovádí hody ani pády a uenířba kimono, přesto se jedná o plnohodnotné bojové techniky. Vhodné pro mladé i seniory a všechny, kteří se ze zdravotních důvodů nemohli věnovat jiným bojovým uměním. Od 15 let.

Info: DDM Bystřice n.P. nebo tel.: 604 34 91 54



JUDO SEBEOBRAHA

Založeno na principech džúdžucu a aikidžucu. Možnost jak se ubránit silnějšímu či ozbrojenému agresorovi.

Velice vhodné pro ženy. Pro vážné zájemce o bojové umění i boj s nožem a krátkou tyčí.

Možná i profesní sebeobrana (Policie, Armáda, CBS, pořadatelé...)

Od 17. let

Nábor každou neděli v 17⁰⁰ hod.

*Kulturní dům Bystřice n.P. (vhod zezadu)
tel. 604 34 91 54*

