**Kroužek – Základy sebeobrany – úpoly**

Každé pondělí od 15:30 v tělocvičně školy (sebeobrany)

Začínáme 7. 10. 2024

Náplň kroužku

* Pádová technika
* Zápasení – volný styl, jiu jitsu, grappling
* Vybrané techniky ze sebeobrany
* Rozvoj fyzických a psychických vlastností



Anotace kroužku sebeobrana – ÚPOLOVÉ HRY

Škola Trivis umožňuje svým studentům v rámci mimoškolní činnosti další možnosti volnočasových aktivit. V návaznosti na předmět Sebeobrana se mohou žáci v kroužku nejen aktivně zdokonalovat v jednotlivých technikách v rámci předmětu Sebeobrana, ale také si mohou vyzkoušet různě techniky z olympijského zápasení – volného stylu.

Cílem sportovního kroužku je aktivně zapojit studenty do pohybových aktivit, zlepšit jejich sportovní dovednosti, zdravotní stav a také posílit vzájemné sociální vazby mezi studenty.

V Praze 28. 09. 2024 Mgr. Martin Gažúr