**Kroužek – Základy sebeobrany – úpoly**

Každý čtvrtek od 14:45 v tělocvičně sebeobrany

Začínáme 5. 10. 2023

Náplň kroužku

* Pádová technika
* Zápasení – volný styl, jiu jitsu
* 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 22. 09. 2023 Mgr. Martin Gažúr