

Kroužek – Základy sebeobranu – úpoly

Každé pondělí od 15:30 v tělocvičně školy

Začínáme 15. 9. 2024

Náplň kroužku

- Pádová technika
- Zápasení – volný styl, jiu jitsu, grappling
- Vybrané techniky ze sebeobranu
- 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 různé 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 1. 09. 2025

Mgr. Martin Gažúr