

pořádají



# **KURZ SEBEOBRANY PRO DĚTI 7 – 15 LET**

**3. 11. - 8. 12. 2017 (KAŽDÝ PÁTEK)** od 16:00 – 17:00 hod.  
Tělocvična ZŠ Komenského 17 v Domažlicích  
Celý kurz stojí 700,- Kč.

Kurz povede zkušený lektor Waldemar Janeček.

**Přihlásit se můžete e-mailem: [wr.servis@seznam.cz](mailto:wr.servis@seznam.cz), nebo na tel.:728051414**

Kurz lze zaplatit převodem č. ú: 107-2635210297/0100

Nebo na místě hotově

- **Cvičení je zaměřené na:** správné a bezpečné vyhodnocení různých předem nasimulovaných akcí.
- **Jak se lze efektivně bránit, než dojde k fyzickému kontaktu.**
- **Dále budeme trénovat:** rychlost a obratnost, rychlé rozhodování a reakce na jednoduché a srozumitelné pokyny.  
Cvičení je zábavné a pestré, trénink není postaven na plnění předem striktně daných úkolů. Budeme hrát různé postřehové hry pro získání rychlosti, soustředěnosti a jiných vlastností, které lze získat především tréninkem a drilem.
- **Cvičit budeme:** v tělocvičně kde jsou po celé ploše tělocvičny žíněnky a tak cvičíme na bosu.

**Vhodný oděv na cvičení:** tričko s dl. rukávem a tepláky.

Bližší informace a konzultace na tel. 728051414

Nebo na webu: [www.wrservis.cz](http://www.wrservis.cz)

pořádají

# **KURZ SEBEOBRANY PRO DOSPĚLÉ VE VĚKU OD 18 LET**

**3.11. - 8. 12. 2017 (KAŽDÝ PÁTEK) od 17:00 – 18:00 hod.**  
Tělocvična ZŠ Komenského 17 v Domažlicích  
Celý kurz stojí 700,- Kč.

Kurzem Vás povede zkušený lektor Waldemar Janeček

Přihlásit se můžete e-mailem: [wr.servis@seznam.cz](mailto:wr.servis@seznam.cz), nebo na tel.: 728051414

Kurz lze zaplatit převodem č.ú: 107-2635210297/0100

Nebo na místě hotově

**!! HLAVNÍ NÁPLNÍ KURZU BUDE !!  
PUDOVÝ POULIČNÍ BOJ BEZ PRAVIDEL  
!!! VYHRAJE TEN KTERÝ, JE PŘIPRAVEN!!!**

- **Cvičení je zaměřené na:** správné a bezpečné vyhodnocení různých předem nasimulovaných akcí.
- **Jak se lze efektivně bránit, než dojde k fyzickému kontaktu.**
- **Cvičit budeme:** v tělocvičně kde jsou po celé ploše tělocvičny žíněnky a tak cvičíme na bosu.

**Vhodný oděv na cvičení:** tričko s dl. rukávem a tepláky.

Bližší informace a konzultace na tel. 728051414

Nebo na webu: [www.wrservis.cz](http://www.wrservis.cz)