

Японская система самообороны Сёринджи Кэмпо



Дніпропетровськ, Україна

Защити себя сам!

Сёринджи Кэмпо - система самообороны, сочетающая в себе изучение боевого искусства, методик оздоровления организма и восточной философии.

В Сёринджи Кэмпо более 600 приемов самообороны, которые условно делятся на 2 метода:

Жесткий метод самообороны - уклоны, блоки, удары руками и ногами;

Мягкий метод самообороны - освобождение от захватов, болевые воздействия, броски и опрокидывания.

Сёринджи Кэмпо как боевое искусство обучает детей и взрослых:

Практике свободных поединков;

Техники защиты от ударов и захватов;

Изучении ударной техники (с использованием специального инвентаря)

Отработки приёмов с партнером (серийные атаки, броски и т.д.)

Общая физическая подготовка (бег, прыжки, отжимания);

Упражнения укрепляющие мышцы и сухожилия;

Упражнения направленные на растяжку связок и увеличения подвижности суставов;

Упражнения и игры на развитие координации;

Упражнения и игры, развивающие скорость движений, ловкость и внимание;

Освоение медитативных практик;

Изучение теории и вопросов философии.

Сёринджи Кэмпо - это японское боевое искусство, которое с первых же тренировок изучается в паре.

Всемирная Организация Сёринджи Кэмпо насчитывает около 1.5 млн. человек и представлена своими филиалами в 36 странах.

Проводится набор в детские группы самообороны с 5 лет и взрослые группы самообороны с 13 лет.

Расписание групп по телефону.

0677090916, 0506358170

shorinji-kempo.org.ua сайт Украинской Федерации (УФСК)

<https://vk.com/shorinjikempodnepr>

<https://www.facebook.com/groups/shorinjikempodnepbranch/>

Фитнес центр "Masterfit" ул.Свердлова, 6 и левый берег, район Образцовского рынка, Станислав.

Тип оголошення:
Послуги, пропоную

Торг: --

harjcha vdoske5

0970000000