

Nabídkový list

INDIVIDUÁLNÍ LEKCE

S profesionálním trenérem



Kvalifikace: praxe karate 43 let, 38 let trenérem, 31 let **soukromá škola karate VAKADO Kutná Hora**. Trenér karate nejvyšší 1. třídy - FTVS UK Praha, 150 seminářů, 2. DAN, rozhodčí a zkušební komisař, trenér sebeobrány, kulturistiky, masér. Gymnázium Čáslav, Vysoká škola Báňská Ostrava - Poruba. V minulosti velitel městské policie Čáslav. OSVČ.

603 794 316, www.karatevakado.cz, karatevakado@seznam.cz

500 Kč / lekce

Vyberte si mezi třemi tématy:

I. KARATE

Technické základy shotokan-ryu

Karate je kostra všech pohybů a nejlepším technickým základem pro ostatní bojová umění. Učím útočné a obranné techniky, postoje a druhy pohybu v dokonalé souhře a spolupráci všech částí těla a čtyři základní bojové principy. Nemá to chybu!



II. SEBEOBRAŇA

Základní druhy napadení a obrany

Jednoduchá řešení 25 sebeobránných situací: obrana proti různým úchopům, objetím, škrcením jednoruč, obouruč, zepředu, zezadu, proti úderům a kopům přímým či obloukovým. Na jeden druh napadení učím více možností obrany pro Váš výběr.

III. ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Komplexně harmonizující cvičení pro zdraví

System celkového rozcvičení, strečink, jógové ásany, rehabilitační cvičení, pozdrav slunce, žlutý mnich, dovádění pěti zvířat, pět Tibeťanů, probuzení draka, osm brokátu. Vědět nejen co cvičit, ale i jak a proč.

Výhody individuálních lekcí (IND)

Základní výhodou soukromých lekcí je individuální přístup a časová flexibilita. Privátní IND lekce jsou nejkvalitnějším způsobem výuky s osobním přístupem, který je přizpůsoben vašim potřebám, přáním a tempu, schopnostem a dovednostem. Trenéra máte jen pro sebe. Nemusíte se podřizovat tempu kolektivu. Nezáleží na věku, ani na Vaší fyzické kondici. Velikou výhodou je možnost zvolit si čas, který vám nejlépe vyhovuje, možné jsou i dopoledne, víkendy, svátky, prázdniny. IND lekce jsou zárukou toho, že se naučíte správnou techniku hned od začátku a vyvarujete se chyb. Jsou vhodné pro toho, kdo na sobě chce pod dohledem systematicky pracovat, má zájem o sestavení plánu na míru a stálou kontrolu správnosti provádění cviků. Jsou také vhodné pro začátečníky, či pro ty, komu nevyhovují skupinové lekce. IND lekce jsou u mě početně pro jednotlivce nebo uzavřenou skupinu do 4 lidí, což kombinuje vytváření 4 různých dvojic. Umožňují i společné cvičení rodičů s dětmi.