

# NÁBOR

Vychází z **PŘIROZENÝCH POHYBŮ** těla s důrazem na **ZDRAVÉ** pohybové **NÁVYKY**.



na kurzy sebeobranu a tradiční  
japonská bojová umění

**Rozvíjí a podporuje:**

- zdraví, psychickou a fyzickou kondici
- schopnost soustředění
- koordinaci pohybů
- mrštnost a postřeh
- odolnost proti stresu



Nejen v době dospívání je přínosem pro formování osobnosti.

**Rozvíjí:**

- sebedisciplínu
- systematicčnost, samostatnost
- schopnosti se vzdělávat
- vzájemnou úctu a spolupráci
- odvahu

## Nábor:

**čtvrtek 26.9.2024 od 14 hodin sokolovna Český Dub.**

**pondělí 23.9.2024 od 16 hodin Z.Š.Hodkovice nad Mohelkou**

**První hodina je vždy ZDARMA**, můžete se tréninku zúčastnit a zjistit, zda se Vám trénink líbí. Stačí si vzít tričko a tepláky popřípadě sálovou obuv.

**Dětská sebeobrana – Ninjutsu** – vhodné pro kluky a holky od 6 let

Techniky bojových umění probíhají formou her. Cvičí se techniky pádů, skoků, kotoulů, základní údery a kopy, obrana proti držení a jiné. Děti se naučí obranu proti různým druhům napadení s důrazem na předcházení konfliktům a fyzickým střetům. **NEROZVÍJÍ AGRESIVITU** dítěte. Podporuje **SOUSTŘEDĚNÍ**, motoriku, smysl pro spravedlnost, vzájemnou úctu, odvahu a spolupráci mezi dětmi. Jedná se o komplexní styl japonských bojových umění ninjů a samurajů zahrnující údery, kopy, přehozy, páky a další techniky. Taktéž techniky s různými druhy japonských zbraní. **Děti mohou skládat mezinárodně uznávané zkoušky.**



**Tréninky jsou děleny dle věku.**



**Radovan Křížek - Dai-shihan Lektor s nejvyšší zkouškou ninjutsu, praxe 28 let, pravidelně školený v Japonsku a na seminářích po Evropě**

Instruktor sebeobranu II. stupně

tel.: 608 396 579, email: [info@shinobi.cz](mailto:info@shinobi.cz)

[www.shinobi.cz](http://www.shinobi.cz) (dočasně mimo provoz)

Facebook: Radovan Shinobi Křížek

<https://www.facebook.com/ninjutsushinobidojo/>

