

# SIBERIAN COSSACK SYSTEMA

## NEJEN BOJOVÉ UMĚNÍ

**První bezplatný zahajovací trénink:**

**středa 18. 9. 2019 od 16 do 18 hod.  
tělocvična ZŠ a MŠ Proseč**

**Další tréninky s přihlášenými: každou středu od 16 do 18 hod.**

Mohou přijít všichni zájemci i zvědavci, zacvičit si i dozvědět se o Systemě více. Rodiče si mohou zacvičit také.

První hodina bude více zaměřena na cvičení a druhá bude více hravá. Lze cvičit obě dvě hodiny nebo si vybrat pouze první či druhou hodinu.

**S sebou oblečení do tělocvičny i ven. Cena na pololetí 500,- Kč**

### **Téma kroužku:**

- **Speciálně vyvinuté hry a cvičení,** které učí děti správně reagovat v různých situacích.
- **Posílení vnitřních svalů k dobrému držení těla a jeho obratnosti.** Principy biodynamiky a specifické pohyby též vložené do starých slovanských tanců, ale i písma - k jejich aplikaci v boji a sebeobraně.
- **Lukostřelba** (v exteriéru)
- **Základy práce se šaškou** (kozácká šavle)
- **Cvičení s pálkou** (kozácká tyč)
- **Nagajka** (kozácký bič)
- **Základy sebeobrany** (zvládnání stresových situací pomocí dechu a správného pohybu)



ZŠ a MŠ Proseč