

Sebeobrana

Garant předmětu: Mgr. Pavlína Chaloupská, Ph.D

Vyučující: Ing. Michal Macinka

Popis: Pravidelná týdenní aktivita pro muže i ženy. Jedná se o nácvik základních technik sebeobrany a s tím souvisejících technik některých úpolových sportů (judo, box.....). Nezbytnou součástí je rovněž trénování základních pádů a úpolových her.

Termín: Středa 16:00 – 17:00, první lekce 25. září 2019

Místo: ZŠ Mandysova HK, gymnastická tělocvična

Kapacita: 30 osob

Vybavení: sportovní oblečení a čistá sportovní obuv

Pravidla pro udělení a zapsání zápočtu: aktivní účast na 10 lekcích

Cena: 250 Kč/semestr

Platba převodem: účet č. 2733582/0800, VS: 0275000219, poznámka pro příjemce: příjmení studenta (bez diakritiky)

Platbu nutno provést do 31.10. 2019 – bude kontrolováno!!

Doklad o platbě zašlete ihned na email: pavlina.chaloupska@uhk.cz

Přihlášky: stag.uhk.cz