Sporty walki

Zajęcia kierowane są dla studentów, którzy chcieliby nabyć umiejętności samoobrony. Podczas zajęć zdobywana jest wiedza i umiejętności w zakresie zachowania się i postępowania w sytuacji zagrożenia. Studenci uczą się i doskonaloną wybrane elementy techniczne takie jak: postawy, uderzenia, kopnięcia, bloki, uniki oraz poruszanie się w pozycji walki. Trenowanie sztuk walki daje możliwość uwolnienia stłumionej energii, uczy samodyscypliny, medytacji i koncentracji. Poprawia się sprawność ruchową jak i umysłową, rozwija siła i elastyczność mięśni oraz zwiększa odporność i wydolność organizmu.

Wymagania: strój sportowy, buty na zmianę (podczas zajęć studenci często są na boso).