

## Рукопашный бой клуб Витязь Занятия для детей и взрослых



AvizInfo.ru

Москва, Россия

Клуб рукопашного боя "Витязь" набирает детские и взрослые группы. Приходите заниматься! <http://www.krbv.club/>

Москва, ул Толбухина д10 к1 ДК Сетунь (3 этаж)  
Детская группа: вт чт 18:15  
Взрослые группы: пн ср 20:00, вт чт 19:45

Москва, ул Ивана Франко д14  
Детская группа: вт чт 16:30  
Детская и взрослая группы: сб вс 16:00

Для начала занятий рукопашным боем достаточно базовой физической подготовки, никакой специальной подготовки НЕ требуется. Общую и специальную физическую подготовку Вы получите в процессе занятий.

Программа подготовки РБ:

Ударная техника руками и ногами (без ограничений уровня) включает удары локтями и коленями (классический рукопашный бой).

Броски туловищем, руками, с ограничением, подсечки, подножки, вывод из равновесия, борьба в партере и многое другое (рукопашный бой без ограничений)

Приемы самообороны на улице (уличный рукопашный бой). Моделирование уличных ситуаций (базовые приемы самообороны).

Приемы силового задержания (раздел рукопашного боя для силовых структур) и нейтрализации без травматизма.

Болевые и удушающие приемы в борьбе и переход на них с ударной техники.

Защита от ножа и палки (рукопашный бой спецподразделений).

Боевая акробатика: кувырки вперед, назад, в стороны, через препятствие в высоту и длину, с использованием только одной руки, а также падения, перекаты, подъемы...

Общая и специальная физподготовка.

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Крутов Алексей**

**89858015151**

**улица Толбухина 10**