

ARNIS & BALARAW FIGHTING CLUB

ABFC je soukromý klub reálné sebeobranu a boje chladnými zbraněmi. Vyučuje sebeobranu, boj s nožem, tyčí, dvěma tyčemi, teleskopickým obuškem, improvizovanými zbraněmi, funkční fitness, bojovou psychologii, základy první pomoci. Kromě průběžných tréninků pro stálé členy klubu poskytuje ABFC individuální výuku na míru a pořádá semináře a kurzy pro veřejnost, vždy zaměřené na některou z oblastí reálné obrany sebe sama a svých blízkých.



Foto z pravidelných tréninků klubu.

Výuka a kurzy probíhají v čerstvě rekonstruovaném prostoru na Ortenově nám. na Praze 7, který je specificky upraven a vybaven pro potřeby výcviků reálné sebeobranu, simulaci různých prostředí a situací - scénářů.

GARANANCE & KVALITA

Garantem kurzů je Martin Hradecký, který se v oblasti profesionální bezpečnosti, ochrany osob a výcviků boje beze zbraně a se zbraněmi pohybuje více než 20 let.

Jako externí instruktor se oficiálně podílel na výcviku specializovaných policijních či armádních útvarů (URNA, SOG, 601. SKSS).



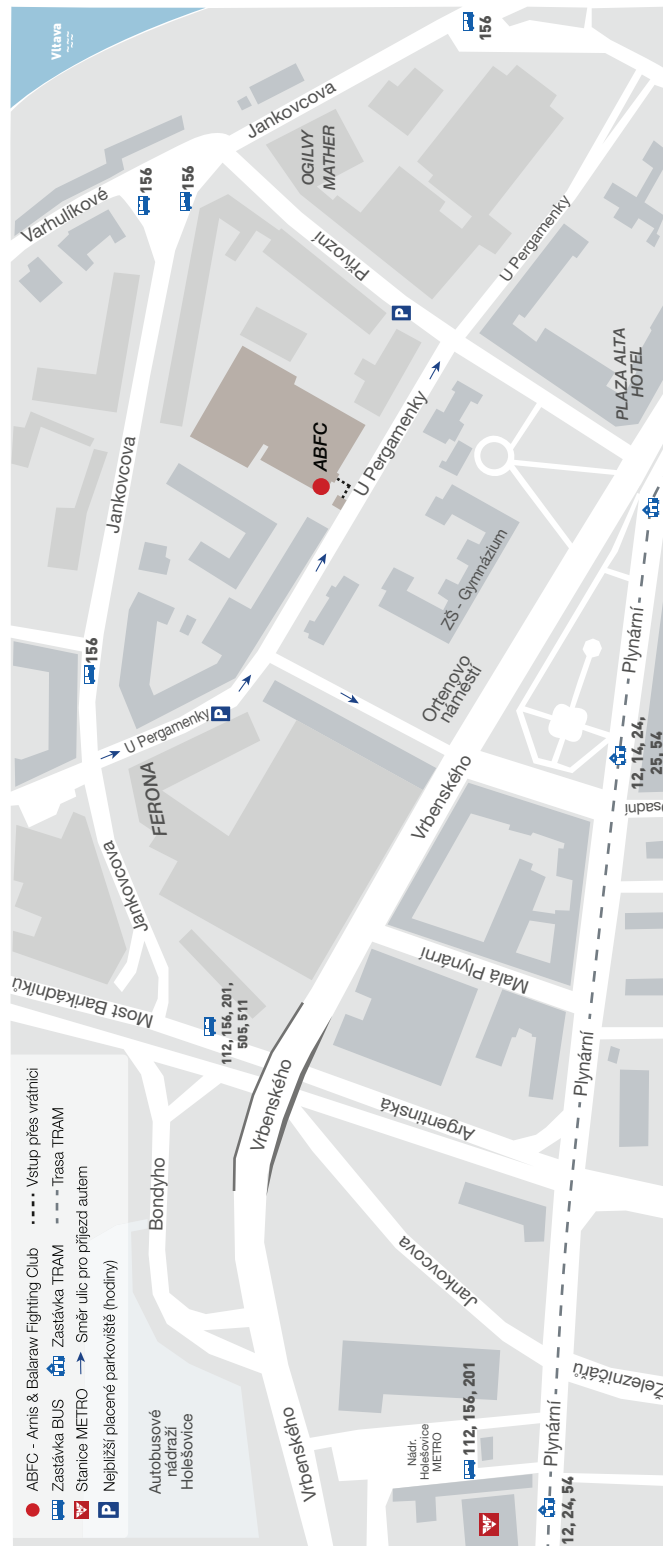
Martin Hradecký

- certifikovaný instruktor bojových sportů - akreditace MŠMT ČR
- certifikovaný cvičitel sebeobranu - akreditace MŠMT ČR
- držitel oprávnění k výuce: Tactical Knife Instructor a Family Survival Instructor (Reality Based Personal Protection - Jim Wagner, USA)
- více na www.serrada.cz, www.aegisteam.cz

TERMÍNY & CENY

Aktuální harmonogram pravidelné výuky, kurzů a seminářů, ceny a termíny zápisů a veškeré další informace naleznete na www.serrada.cz, na Facebooku nebo volejte tel.: **+420 777 847 024**.

Výcvikové centrum Arnis & Balaraw Fighting Club, Ortenovo náměstí 542/16, 170 00 Praha 7, +420 777 847 024, www.serrada.cz



REÁLNÁ SEBE / OBRANA PRO ŽENY



ARNIS & BALARAW FIGHTING CLUB
WWW.SERRADA.CZ

REÁLNÁ SEBE/OBRANA PRO ŽENY

je série kurzů specificky připravených pro ženy od 16 let. Primárním cílem je předání dovedností a znalostí funkčních nejen v konfliktních situacích reálného života. Je kladen důraz na realistické pojetí samotného způsobu výuky, tzn. jak teorie, tak praktické dovednosti se okamžitě ověřují např. v modelových situacích, které co nejvíce simulují skutečnost. **Základními bloky každého kurzu jsou prevence, psychologicko-verbální obrana a fyzické řešení konfliktu.** Pro jejich správné zvládnutí každá hodina obsahuje následující tři složky:

FYZICKÁ KONDICE

Základ, bez něhož se to prostě neobejde.



Základem a předpokladem zvládnutí veškerých dovedností je určité minimum fyzických schopností. Fyzická příprava v našem podání, ať už v rámci sebeobrany nebo samostatně čistě pro „zdraví“, vychází z moderních poznatků o zdravém a bezpečném posilování a práci s lidským tělem, respektuje aktuální stav a stanovuje reálné cíle jednotlivce či skupiny. Součástí je teoretické minimum.

TECHNICKÉ DOVEDNOSTI

Jednoduché, funkční a snadno zvládnutelné.



Metodika je postavena tak, aby ji pojmul každý bez ohledu na věk nebo jiné dispozice. Ať už jde o dovednosti nezbytné pro ochranu sebe sama, svojí rodiny, kolegů, zaměstnanců nebo majetku. Nesnažíme se o propagaci některého určitého stylu ani o dosažení vysoké sportovní úrovně. Jde nám o konečný výsledek – zvítězit nad útočníkem a přežít ve zdraví potencionálně nebezpečnou situaci.

MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA

Správné naladění hlavy. Před, při, po...



Jak správně naladit hlavu před (konfliktní) situací, v průběhu i po jejím skončení hraje zásadní roli pro její zdárné vyřešení. Součástí přípravy je právní minimum, teorie a zásady, které pomohou pochopit fungování lidského těla, co se v něm odehrává ve vypjaté situaci a jak s takovými stavy pracovat (stres, adrenalin, řízená agrese...).

KURZ OBSAHUJE:

- Zvyšování fyzické kondice
- Ověřené preventivní postupy
- Doporučený obranný postoj
- Uvolnění a vyproštění z úchopů
- Hlas jako zbraň - verbální obrana
- Obrana proti různým škrcením
- Obrana na zemi, ve stísněných prostorách

- Vhodné údery a kopy
- Použití obranných prostředků (sprej, teleskopický obušek...)
- Použití improvizovaných zbraní (oblečení, taška, klíče, židle, tužka...)
- Asertivní chování a řízená agrese
- Modelové situace navozující stres
- Právní minimum + první pomoc (sebekontrola)

K výcviku jsou využívány profesionální tréninkové a ochranné pomůcky (nože, spreje, obušky, odražeče, lapy, přilby, suspensory, rukavice, brýle), kompletní ochranné obleky pro instruktory - RedMan a HighGear a boxovací figuríny - B.O.B.

Každou hodinu kurzu vedou vždy minimálně 2 kvalifikovaní instruktoři. Spolu s limitovaným počtem účastníků kurzu je zaručena jak maximální bezpečnost při cvičení, tak pozornost a péče věnovaná každému jednotlivci.