

## **Внимание!**

# **Объявляется добор в спортивный клуб единоборств.**

**Занятия бесплатные!**



**Спортивное единоборство** — противостояние двух людей (противников) один на один, бой. Вид спортивного состязания, в котором два участника противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке.

### **Ключевые преимущества занятия единоборствами:**

- Развитие силы, реакции, выносливости, скорости.
- Способность самообороны, не дать себя в обиду, ответить противнику.
- Развитие тактического мышления, духа соперничества.
- Физическое развитие организма, гибкости.
- Снижение уровня агрессии, выплеск своих негативных эмоций.

К общефизической подготовке в занятия добавляется отработка движений, ударов, элементов борьбы. На этих упражнениях строится вся техника боевого искусства. Так же происходит наработка основных боевых качеств.

Жесткие удары и захваты на тренировках не практикуются – вместо этого ребята учатся имитировать настоящую атаку, а также вовремя уходить от нападения. Восточные единоборства призваны развивать в человеке не только силу и ловкость, но и духовное начало. Оно прежде всего заключается в самоконтроле и дисциплине.

### **Дни и часы занятий:**

**Вторник с 16.00 до 17.35 Пятница с 16.00 до 17.35**

**Руководитель секции Сапрошин Константин Алексеевич**