

Kurso „Savigyna pradedantiesiems“
TVARKARAŠTIS

Vieta: Kaunas, sporto klubas Fankas, Savanorių pr. 111 (PC IKI).

| Savigyna: teorija ir praktika. | | |
|---------------------------------------|--------------|---|
| 11 25 | 10 – 14 val. | Teorinė paskaita. Įvadas į kursą. Pratybų saugos reikalavimai. Savigynos teisiniai pagrindai: būtinoji gintis ir būtinasis reikalingumas. |
| | | Praktinės pratybos. Stovėseną, judėjimo veiksmus, savisauga. Rankų ir kojų smūgiai. Gynyba nuo smūgių. Veiksmai ant žemės. |
| 12 02 | 10 – 14 val | Praktinės pratybos. Rankų ir kojų smūgiai. Gynyba nuo smūgių. Veiksmai ant žemės. |
| | | Praktinės pratybos. Veiksmai ant žemės. Judėjimo veiksmus, savisauga. |
| 12 09 | 10 – 14 val | Praktinės pratybos. Rankų ir kojų smūgiai. Gynyba nuo smūgių. |
| | | Praktinės pratybos. Smūgiai galva ir išsilaisvinimas nuo sugriebimų. Veiksmai ant žemės. |
| 12 16 | 10 – 14 val | Praktinės pratybos. Rankų smūgiai. Gynyba nuo smūgių. Veiksmai ant žemės. |
| | | Praktinės pratybos. Kojų smūgiai. Gynyba nuo smūgių. Išsilaisvinimas nuo sugriebimų. |
| 12 22 | 10 – 14 val | Praktinės pratybos. Rankų ir kojų smūgiai. Gynyba nuo smūgių. Veiksmai ant žemės. Išsilaisvinimas nuo sugriebimų. |
| | | Praktinės pratybos. Gynyba prieš kelis priešininkus. |
| 12 23 | 10 – 14 val | Praktinės pratybos. Gynyba prieš kelis priešininkus. |
| | | Praktinės pratybos. Rankų ir smūgiai. Išsilaisvinimas nuo sugriebimų. Kojų smūgiai. Veiksmai ant žemės. Gynyba nuo smūgių. |
| 12 30 | 13 – 17 val | Žinių patikrinimo teorijos testas. |
| | | Praktinių gebėjimų patikrinimas. |

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: info@sportoakademija.lt arba telefonu 8 613 29199.

www.sportoakademija.lt