

Porocilo sekcije za samoobrambo jesen/zima 15/16

Sekcija za samoobrambo je v omenjem obdobju redno trenirala.

Program je zajemal kondicijsko usposabljanje, vadbo posamičnih elementov iz različnih borilnih vesticin (udarci, brce, vzvodi, meti, padci, borba stoje, borba v parterju), vadbo samoobrambnih tehnik proti enemu ali več (ne)oboroženim napadalcem, kontrolirani sparing, vse ob striktnem izvajanju programa ogrevanja pred treningom in ohlajanja ter raztegovanja po opravljenem treningu.

Sekcija načrtuje nadaljevanje dela po podobnem programu tudi v drugem delu sezone.

Pripomočki, kot so blazine za judo ali "puzzle" blazine za borilne vesticine bi bile zazelenjena pridobitev v kontekstu preprečevanja morebitnih poškodb.

Lep pozdrav

Srdjan Simic, vodja sekcije za samoobrambo