

IME PROGRAMA**TRENINGI KICKBOXA**
Edition by Wako Kickbox Slovenija-Andrej Sande**OPIS**

Pod strokovnim vodstvom trenerja Andreja Sande bomo na trening **kickboxinga** spoznali osnovne udarce z roko ter nogo in pri čemer bomo pazili predvsem na pravilno izvedbo teh udarcev.

Kickboxing štejemo med pol in polno kontaktne športe, saj ima sam kickboxing 7 disciplin. Na tatamiju se odvijajo 4 in jim pravimo mehke discipline ter 3, ki se odvijajo v ringu in jih imenujemo trde ali pa ring discipline. Za vseh sedem disciplin obstaja športno tekmovanje v katerem moraš zbrati več točk kot nasprotnik, da ga premagaš. V sredini borišča je sodnik kateri nadzira borbo s pomočjo treh stranskih sodnikov, kateri beležijo točke in kazni dodeljene iz strani glavnega sodnika ter s tem na koncu preko elektronskega točkovanja določijo zmagovalca.

Za varen pričetek vadbe kickboxinga se bomo vedno prvo dobro segreli, napravili raztezne vaje, aktivacijske vaje, vaje za moč,...ipd., nato pa preidemo v sam specifični del kickboxinga.

Pri tehničnem delu bomo zajemali učenje pravilnega borbenega položaja, pravilno izvedbo ročne boksarske tehnike in nožne tehnike. Seveda bo tukaj vključeno brcanje na fokusarje (*pripomočke za katere priskrbi trener*), različne vaje v paru ter ob zadostnem znanju rahle sparinge (*kontaktna kontrolirana borba z zaščitno opremo*). Na koncu samega treninga sledi ohlajanje, raztezne vaje in pa po želji tudi meditacijski del.

!V koncu meseca novembra med 22.11 in 24.11 se bo odvijal tudi brezplačni predstavitevni teden !

TERMIN

Torek : 18:00 – 19:00
Četrtek : 18:00 – 19:00

KRAJ PROGRAMA

Športna dvorana Vrbanska, Vrbanska cesta 30 (pod Kalvarijo)

CENA

35 € na mesec

INFORMACIJE

Pričetek tečaja bo v mesecu novembru !
Za izvedbo tečaja kickboxinga se mora prijavit **minimalno 10 ljudi !**

PONUĐNIK PROGRAMA

Univerzitetna športna zveza Maribor
Gospodsvetska cesta 83, 2000 Maribor
☎ 02 234 21 40
✉ info@zdravazabava.com

IZVAJALEC PROGRAMA

Andrej Sande, Wako Kickbox Slovenija.
☎ 031 520 652
✉ sande.andrej@gmail.com

PRIJAVE / VPLAČILA

Univerzitetna športna zveza Maribor
Opomba: tečaj se poravnava preko spletne/mobilne aplikacije Myplanly.