

Komplexní sebeobrana

Cílem projektu bylo osvojit si základy sebeobran. Žáci se v průběhu 3 projektových dnů naučili praktické chvaty, hmaty, postupy a strategie z Judo, Thai boxu, Brazílského Jiu Jitsu a Krav magy.

Při posledním – prezentačním dnu předvedli to, co se opravdu naučili. Součástí výstupu bylo vytvoření instruktážního videa, ve kterém hráli všichni účastníci. Lze tedy vizuálně posoudit stupeň osvojení.

Video je umístěno v této složce pod názvem Komplexní sebeobrana – video výstup.

M.Hrabal