

# Weekend sztuk walki w Lisowicach

W dniach 4 i 5 sierpnia 2018 r. na terenie powstającego parku wodnego w Lisowicach, instruktorzy AKADEMII SZTUK WALKI FIGHT AND WIN przeprowadzili otwarte zajęcia sportowe z elementami sztuk i sportów walki, dedykowane dla całych rodzin. W programie zajęć znalazły się zabawy grupowe oraz trening ogólnorozwojowy z elementami sztuk i sportów walki: KARATE KYOKUSHIN, KICK-BOXING, BJJ, MMA, SAMOOBRONA. Uczestnicy pod okiem instruktora sztuk walki Krzysztofa Deracha (II dan karate kyokushin) opanowywali między innymi umiejętność obrony przed uzbrojonym napastnikiem. Do ćwiczeń wykorzystywane były bezpieczne repliki noży, pałek i pistoletów. I trzeba przyznać, że stosowane techniki samoobrony faktycznie są bardzo skuteczne, oczywiście pod warunkiem, że są wielokrotnie powtarzane i zamieniane na rodzaj odruchu. Na zakończenie zajęć organizatorzy przygotowali również coś na rozluźnienie, czyli stretching (rozciąganie) dla początkujących. Pierwszy dzień (sobota) zdominowali zawodnicy z Akademii Sztuk Walki Fight And Win, natomiast w niedzielę na zajęcia przybyły całe rodziny m.in. z Koluszek i Brzezin.

Organizatorzy dziękują wszystkim za uczestnictwo oraz Gminie Koluszki za możliwość przeprowadzenia zajęć na terenie "Projektu Lisowice". Ćwiczenia na świeżym powietrzu są naprawdę ciekawym doświadczeniem, do czego serdecznie zachęcamy. Z kolei osoby pragnące zgłębiać na przykład tajniki samoobrony, zapraszamy na zajęcia do Akademii Sztuk Walki Fight And Win, kontakt: [www.fightandwin.org.pl](http://www.fightandwin.org.pl), tel. 506 179 228.















