Tréningy so šabľami

Tréningy sú vhodné pre deti od 5 rokov, pre dospelých a pre športovcov.

Miesto tréningu	Vonkajšie ihrisko, Petržalka, Haanova ulica
Cena tréningu	30 EUR/ individuálny tréning 30 EUR/ tréning vo dvojici Cena za skupinový tréning bude upresnená v závislosti od počtu osôb.
Storno podmienky	1 deň vopred nahlásiť zrušenie tréningu v opačnom prípade sa tréning započítava ako odcvičený.

V prípade záujmu ma prosím kontaktujte na:

swimmattsk@gmail.com
+421 915 799 274
www.swimmatt.com

Tréningy sú zamerané na osvojenie a zdokonalenie si techniky pohybu so šabľami jednoručne – obojručne, na mieste – v pohybe, v rôzne sťažených podmienkach.

Komplexný pohybový program Ťa naučí:

- precízne vykonať pohyb v určitej vybranej oblasti tela
- kontrolovať na seba naviazané pohyby viacerých častí tela
- uvedomiť si a kontrolovať časovú následnosť pohybov jednotlivých častí tela
- regulovať napätie v tele od úvodu až po zakončenie pohybu
- prenášať energiu pozdĺž celého tela
- porozumieť a využiť kumuláciu energie v určitej časti tela
- pracovať s ťažiskom, strachom a egom

Povinná výbava:

2x krátka palica
2x dlhá palica
2x expander
2x tenisová loptička
2x drevene šable
(v prípade záujmu pomôžem so zaobstaraním športového vybavenia)

Sabers Training

Trainings are suitable for children from 5 years, for adults and for athletes.

Place of training Outdoor playground, Petrzalka, Haanova Street

Price
30 EUR/ individual training
30 EUR/ training wiht two persons
The price for group training will be specified depending on the number of people.

Storno conditions
Cancellation of the training at least 24 hours in advance.
In case the training is cancelled in shorter time, the training will be charged by full price.

If you are interested, do not hesitate to contact me:

swimmattsk@gmail.com
+421 915 799 274
www.swimmatt.com

The trainings are focused on mastering and improving the technique of movement with sabres one-handed, two-handed, on the spot, in motion, in various difficult conditions.

This comprehensive exercise program will teach you:

- the ability to precisely perform movement in a particular area of your body
- ability to control complex interconnected movements of several parts of the body
- awareness and control of the movement time sequence of individual parts of the body as a necessity for effective acquisition of the intended technique
- awareness and tension regulation from the beginning to the end of the movement
- energy transfer along the entire body
- understanding and utilizing the accumulation of energy in a certain part of the body
- working with the center of gravity, fear and ego

Mandatory equipment

2x short staff
2x long staff
2x expander
2x tennis ball
2x wooden sabres
(I will advise you if needed)

Säbel Training

Das Training ist für Kinder ab 5 Jahren, für Erwachsene und Sportler geeignet.

Trainings Ort Spielplatz in Freien, Petrzalka, Haanova Strasse

Preis
30 EUR/ individual Training
30 EUR/ training für zwei Personen
Der Preis für das Gruppentraining wird in Abhängigkeit von der Anzahl der Personen festgelegt.

Storno Bedingungen Absage der Schulung mindestens 24 Stunden im Voraus.
Falls das Training in kürzerer Zeit abgesagt wird, wird das Training zum vollen Preis berechnet.

Bei Interesse, kontaktieren Sie mich bitte unter:

swimmattsk@gmail.com
+421 915 799 274
www.swimmatt.com

Die Trainings konzentrieren sich auf das Beherrschen und Verbessern der Bewegungstechnik mit Säbel, einhanding - zweihandig, ohne - mit Bewegung und anderen Situationen.

Ein umfassendes Übungsprogramm lehrt Sie:

- die Fähigkeit, Bewegungen in einem bestimmten Bereich Ihres beabsichtigten Körpers präzise auszuführen
- Fähigkeit, komplexe miteinander verbundene Bewegungen mehrerer Körperteile zu steuern
- Kenntnis und Kontrolle des zeitlichen Ablaufs von Bewegungen einzelner Körperteile als Notwendigkeit für einen effektiven Erwerb der beabsichtigten Technik
- Bewusstseins- und Spannungsregelung vom Anfang bis zum Ende der Bewegung
- Energieübertragung entlang des gesamten Körpers
- Die Akkumulation von Energie in einem bestimmten Teil des Körpers verstehen und wie man es nutzen kann
- Arbeiten mit dem Schwerpunkt, Angst und Ego

Training Ausrüstung:

2x kürze Stöcke
2x lange Stöcke
2x Expander
2x Tennisbälle
2x Holz Säbel
(Bei interesse hilfe ich Ihnen bei der Beschaffung von Ausrüstung)