

Мастер-класс по самообороне.



28 июня в Центре боевых искусств города Череповца состоялся мастер-класс по самообороне для воспитанников учебного центра «Рост.ок!». Занятие для ребят провёл тренер-преподаватель отделения восточного боевого единоборства кудо, мастер спорта России Константин Жучков.

Под руководством Константина Викторовича гости школы боевых искусств познакомились с основными приёмами самообороны, занимаясь вместе с воспитанниками отделений кудо и вольной борьбы, которые наглядно продемонстрировали ударные и борцовские техники.

Это мероприятие воодушевило ребят. Надеемся, что многие из них вернутся в «Дом чемпионов», чтобы достичь спортивных высот!

Стоит отметить, что занятия боевыми искусствами помогают не только постоять за себя в сложной ситуации, но и улучшить реакцию, ловкость, гибкость, силу и в целом благотворно влияют на физическое развитие, концентрацию и внимание.

