

3. 10. 2026

Praha

Komise dospělých MR ČASPV Vás zve na praktický seminář, kde si pod vedením zkušených lektorů vyzkoušíte základy sebeobrany inspirované taekwondem a izraelským systémem Krav Maga. Naučíte se základní obranné techniky, trénink reflexů a postřehu i způsoby, jak reagovat při napadení, včetně modelových situací se zbraní. Součástí semináře je také prevence, psychologické aspekty sebeobrany a vysvětlení, jak na podobné situace nahlíží zákon. Seminář je určen pro účastníky od 12 let.

Místo konání: Tělocvična SŠKC Praha, Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5

Program:

8:30 - 9:00 – prezentace

9:00 - 12:00 – 1. blok Blanka Hrubá

funkční rozcvička a úvod do taekwondo
samotná aktivní ukázka s vitálními body
právní aspekt sebeobrany

12:00 – 12:45 – oběd

12:45 – 15:45 – 2. blok Michal Janoušek (<https://www.kapap-czech.cz/>)

seznámení se základy izraelské sebeobrany Krav Maga
samotná aktivní ukázka s výcvikem sebeobrany dětí, mládeže, dospělých,
seniorů
ukázka a možnost si zkusit odolat útoku se zbraní

15:45 – 16:00 – zpětná vazba, ukončení akce

Oba bloky budou prokládány pauzami dle potřeby.

Cena: 850 Kč - člen ČASPV
1050 Kč – nečlen ČASPV

Přihlášky: Do 23. 9. prostřednictvím formuláře <https://forms.gle/H3DjAQAoore5ZFoB9>

V případě naplnění kapacity může být přihlašování uzavřeno předčasně.

Na základě Vámi vyplněného formuláře Vám bude zaslána faktura, kterou prosím uhradíte dle pokynů na faktuře. **Do 25. 9. 2026 obdržíte podrobné informace a pokyny k akci.**

TĚŠÍME SE NA VÁS!

Ivana Králová - vedoucí komise dospělých a lektori Blanka Hrubá a Michal Janoušek.

Za ČASPV Tereza Nosková
noskova@caspv.cz
+420 604 286 104

Storno podmínky

1. Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených nebo při zásahu „vyšší mocí“ do stanoveného termínu akci zrušit.
2. V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.
3. Zrušení akce přihlášeným účastníkem-storno poplatky.
 - 3.1 Pokud dojde ke zrušení akce ze strany účastníka z mimořádně závažných důvodů (nemoc, doložená lékařským potvrzením, úmrtí v rodině) bude vrácen účastnický poplatek v plné výši.
 - 3.2 V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.
 - 3.3 pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 3.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí následující storno poplatky:
 - a/ do 14 dnů před zahájením akce 10 % z celkové výše účastnického poplatku
 - b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30 % z celkové výše účastnického poplatku
 - c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše účastnického poplatku
 - d/ omluva v den akce 100% storno poplatek

