

## Джит Кун До Томми Каррутерс - персональный тренинг в Одессе.



Одеса, Україна

Международная Ассоциация Джит Кун До Томми Каррутерс - Одесса.

Проводит:

Интенсивный курс обучения боевому искусству Джит Кун До.

Персональные тренировки.

Персональные тренировки с выездом на дом к клиенту.

Персональные тренировки в оборудованном зале.

Метод джит кун до – это наиболее быстрый способ освоение правильной техники боевого искусства.

Простота, эффективность и научный подход в методах тренировки Джит Кун До позволяет:

тренироваться людям различных возрастов и физических данных.

Индивидуальные тренировки подходят самым занятым людям - поскольку такой формат занятий предоставляет возможность самостоятельно устанавливать время их проведения.

Как уже сообщала «Вечерняя Одесса» (номер за 21 ноября), в минувшие выходные во Дворце спорта прошел второй Международный семинар по Джит Кун До. В гости к поклонникам данного направления боевого искусства приехал знаменитый Томми Каррутерс. В свое время он был выбран семьей Брюса Ли и его первыми учениками единственным официальным представителем чистой концепции Джит Кун До, который наделен правом пропагандировать данный стиль.

Особенности Джит Кун До.

1. Экономичная атака и защита (атака: преобладание подвижности, защита: «липкие руки»).
2. Разнообразные, от «простых» до «хитрых», удары руками и ногами, которые используются в качестве «оружия».
3. Рваный ритм, пол-такта и один или три с половиной такта (ритм Джит кун до в атаке и контратаке).
4. Тренировка с отягощениями и научно обоснованный тренинг, плюс общая физическая подготовка.
5. Естественные движения в атаках и контратаках – удары наносятся из любого положения без принятия специальной стойки.
6. Перемещения тела и легкая работа ног.
7. «Непонятное» поведение и «необычная» тактика атаки.
8. Сильный ближний бой – а) взрывная подвижность; б) броски; в) захваты; г) иммобилизация.
9. Спарринг в полную силу и реальный контактный тренинг на подвижных целях.
10. Укрепление природного «оружия» постоянными упражнениями.

<http://jkd.od.ua/>

**Гугля Игорь**

**068 255 60 88**

**Дворец Спорта, проспект  
Шевченко 31**