

## Sebeobrana pro ženy

FST KTS/SE-Ž ZS/LS 0+2 HOD/TYD  
Buriánek Tomáš

Cílem výuky je získat ucelený přehled poznatků o sebeobraně, naučit se základním chvatům při napadení a pádové technice. Součástí výuky je zvyšování fyzické kondice.

