KLUB SPORTOWY
KRAVVTRENING.PL





SEZON
2026/2027

SZKOŁA LIDERÓW & TRENERÓW

KLUB SPORTOWEGO
KRAVVTRENING.PL



SELFDEFENCE SYSTEM

BASIC EDUCATION WORKSHOP

OPIS SPECJALIZACJI

BASIC EDUCATION to cykl warsztatów tematycznych, które rozwijają praktyczne umiejętności walki i samoobrony w różnych kontekstach. Stawiamy na profesjonalne i sprawdzone techniki z zakresu bezpieczeństwa osobistego oraz rozwój znajomości procedur bezpieczeństwa, które są niezwykle ważne jako profilaktyka i niedopuszczanie do walki. Uczestnicy uczą się m.in. jak skutecznie bronić się w stójce i w parterze, wykorzystać przedmioty codziennego użytku, radzić sobie w ekstremalnych sytuacjach, czy obronić się przed uzbrojonym napastnikiem. To solidna baza wiedzy technicznej, mentalnej i taktycznej dla każdego studenta.

KLUB SPORTOWEGO
KRAVVTRENING.PL

TEMATY

BASIC EDUCATION WORKSHOP

SELFDEFENCE SYSTEM

1. **COMBAT & FIGHT**
Warsztat skupiony na doskonaleniu siły ciosów, wyprowadzaniu skutecznych kombinacji ataków oraz ich zastosowaniu w realistycznych sytuacjach zagrożenia. Trening oparty na dynamicznej walce i rozwijaniu umiejętności szybkiej reakcji.

2. **COMMON OBJECTS & EVERYDAY CARRY**
Szkolenie uczące jak skutecznie wykorzystać przedmioty codziennego użytku takie jak długopis, klucze czy torba jako narzędzia obrony w sytuacji zagrożenia. Praktyczne techniki improwizowanej samoobrony.

3. **MENTAL CONDITIONING**
Warsztat poświęcony budowaniu odporności psychicznej, pewności siebie i umiejętności działania pod presją. Uczestnicy nauczą się, jak przestać myśleć jak ofiara i zacząć kontrolować sytuację.

4. **EXPERT TECHNICS**
Trening podczas, którego poznasz techniki stosowane przez ekspertów samoobrony w systemie Krab Maga. Uczestnicy zgłębią i przećwiczą zaawansowane taktyki bezpieczeństwa osobistego.

KLUB SPORTOWEGO
KRAVVTRENING.PL



5. **GROUND FIGHTING**
Praktyczne techniki walki w parterze w kontekście samoobrony. Trening obejmuje pozycje kontrolne, wyjścia z duszeń oraz obronę przed napastnikiem, gdy walka przenosi się na ziemię.

6. **ARMED ATTACKERS**
Warsztat skoncentrowany na obronie przed napastnikami uzbrojonymi w nóż, kij, pałkę lub inne niebezpieczne przedmioty. Uczestnicy nauczą się skutecznych technik i taktyk, pozwalających zwiększyć swoje szanse na przetrwanie i neutralizację zagrożenia.

7. **VIP PROTECTION**
Podczas tego szkolenia uczestnicy poznają taktyki oraz najskuteczniejsze techniki obrony i ewakuacji bliskich osób (kogoś ważneg). Wzmocnią swoją pewność siebie oraz zdecydowane działanie w chwilach zagrożenia, a dodatkowym bodźcem będzie cel ochrony innych.

KLUB SPORTOWY
KRAVVTRENING.PL

KALENDARZ 2026/2027

WRZESIEŃ 2026
12.09. - BASIC EDUCATION WORKSHOP - EXPERT TECHNICS

PAŹDZIERNIK 2026
10.10. - BASIC EDUCATION WORKSHOP - COMBAT & FIGHT

LISTOPAD 2026
07.11. - BASIC EDUCATION WORKSHOP - COMMON OBJECTS & EVERYDAY CARRY

GRUDZIEŃ 2026
12.12. - BASIC EDUCATION WORKSHOP - ARMED ATACKERS

STYCZEŃ 2027
16.01. - BASIC EDUCATION WORKSHOP - MENTAL CONDITIONING TRAINING

LUTY 2027
13.02. - BASIC EDUCATION WORKSHOP - EXPERT TECHNICS

MARZEC 2027
13.03. - BASIC EDUCATION WORKSHOP - COMBAT & FIGHT

KWIECIEŃ 2027
10.04. - BASIC EDUCATION WORKSHOP - GROUND FIGHTING

MAJ 2027
15.05. - BASIC EDUCATION WORKSHOP - ARMED ATTACKERS

CZERWIEC 2027
12.06. - BASIC EDUCATION WORKSHOP - VIP PROTECTION



KONTAKT

TOMASZ TITO BALCERZAK

TEL. 500 152 092
INFO@KRAVVTRENING.PL
WWW.KRAVVTRENING.PL

KRAVTRENING.pl