



RECEPTA NA NIEIDEALNY ŚWIAT

TO WAŻNE, BY W SYTUACJI ZAGROŻENIA PODŚWIADOMIE WIEDZIEĆ, JAK DZIAŁAĆ W STRESIE. MY UCZYMY, JAK TO OSIĄGNAĆ I SKUTECZNIE ROBIMY TO JAKO KLUB OD 2002 ROKU NIEPRZERWANIE. ZACZNIJ TRENINGI KRAV MAGA W NAJLEPSZYM OLSZTYŃSKIM KLUBIE REBEL TEAM!

Rebel Team Olsztyn działa 16 lat. Na czym opiera się system Krav Maga?

- Nasz system samoobrony opiera się na bazie naturalnych odruchów obronnych człowieka, które świadomie wzmacniamy w kontekście protekcji osobistej. To nie są trudne rzeczy. Osobiście stawiam na proste rozwiązania.

Dla kogo i gdzie odbywają się zajęcia, co trzeba zabrać na trening?

- Treningi są dosłownie dla każdego. Każdy ma prawo się bronić i może się uczyć podstaw procedur bezpieczeństwa osobistego i technik. Jeśli więc nie ma przeciwwskazań, co do podjęcia tejsze aktywności, to nasze drzwi są otwarte. Na trening należy wziąć butelkę wody, strój sportowy, obuwie na zmianę i dużo pozytywnej energii.

Czego uczysz na kursie samoobrony?

- Każde zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką, by przygotować właściwie organizm do aktywności. Kolejna jego część to nauka technik na dany rodzaj problemu i stosownych procedur bezpieczeństwa. Istotnym elementem tego, czego nauczam jako wartość stanowi psycholo-

gia zachowania w sytuacji niebezpieczeństwa. To bardzo istotna część moich treningów, o ile nie najważniejsza!

Samoobronę często wrzucamy do jednego worka, u was ma ona jednak kilka oblicz. Jakie one są?

- Tak. To prawda. Etykiety przyklejone do systemu Krav Maga przez społeczeństwo mają kilka oblicz. Najbardziej smutne jest to, że najczęściej "przytyk" tworzą osoby, które mają tylko wyobrażenie na temat zajęć i zero praktyki. Zderzam się z tym tak długo, jak zajmuję się tym systemem, czyli już ponad 15 lat. Kto trenował pod moim okiem wie, że to co się o nas "uważa" nie jest rzeczywistością o nas. W tej kwestii ze swoimi klubowiczami staram się nadać całkiem inny kształt i charakter tej materii. Dlatego organizuję szkolenia, obozy, seminaria. Zapraszam ludzi z innych systemów, by tworzyć kulturę samoobrony w naszym regionie i przede wszystkim w Polsce. W tym roku poszedłem osobiście jeszcze dalej - napisałem i wydałem własną książkę pt. "Krav Maga Klasy Business". Można ją nabyć u mnie na każdym treningu. Otwieram w niej interdyscyplinarności i specyfikę systemu w zupełnie innej odsłonie. To odsłona naukowa w zderzeniu się z metodyką nauczania. Jest w niej dużo aspektów świadomości otoczenia i procesów neurodydaktycznych zachodzących w naszym umyśle podczas treningu. Najpiękniejsze jest jednak to, że można przełożyć zawarte w niej zagadnienia na życie osobiste i zawodowe. To jest w niej najwspanialsze i jestem z tego dumny. Występuje również z prelekcjami autorsko-motywacyjnymi dla zainteresowanych firm i instytucji. Zachęcam do lektury mojej książki. Ona ma swoją wartość i przekaz.

Dlaczego w dzisiejszych czasach ważna jest samoobrona.

- Nie żyjemy w świecie idealnym. Wystarczy tylko dobrze się rozejrzeć by samemu się o tym przekonać. Pobicia, bójki, agresja nawet w kierunku kobiet i dzieci to jest nasza rzeczywistość. Nie wszyscy ją kreujemy w ten sposób i to

nasze szczęście. Trenując samoobronę wychodzimy poniekąd naprzeciw sytuacji zagrożenia nim ona nastąpi (o ile już nie nastąpiła). Są osoby, które przychodzą do mnie po "rozwiązania" i nauki, gdyż spotkało ich coś nieprzyjemnego w życiu. Czy warto czekać i najpierw doświadczyć "zła"? Wychodzę temu naprzeciw i staram się być o ten jeden krok dalej. To krok protekcji osobistej podjęty świadomie. Chcę się tym dzielić. Chcę obudzić świadomość i być dla tych, którzy faktycznie mnie potrzebują. Więc jestem "tu i teraz" fizycznie na salach treningowych. Dla tych, którzy z różnych powodów nie są w stanie do mnie przyjść, napisałem książkę. I tu wymówki się kończą (śmiech).

Trenujemy:

- w Olsztynie: SP nr 15, ul. Kętrzyńskiego 10, wtorek i czwartek, godz. 18.30-20.
- w Barczewie: ZS nr 1, ul. Północna 14, poniedziałek i środa, godz. 19.25-20.25



Krzysztof Lewicki
tel. 606 740 285

e-mail: lewickikrzysztof@wp.pl

www.kravmaga.olsztyn.pl

rebelteamkravmaga

