



SYSTEMA: EXCLUSIEF EN EFFECTIEF!

Systema is een moderne methode van zelfverdediging die door de Russische elitetroepen (GRU) en Spetznaz wordt gebruikt. Zeer exclusief en effectief. Op basis van o.a. biomechanische principes leert men de kracht van de ander te gebruiken en zich verdedigen tegen allerlei aanvallen. Met en zonder wapens.

Systema wordt ook het Russische Aikido genoemd. Een beoefenaar van systema leert de agressor te overheersen met minimale inspanning en eigen kracht. Dit zonder de ander direct maximaal letsel toe te brengen. Hierdoor is het zeer geschikt voor beveiligers, politie, maar ook voor ieder ander die zich graag beter wil kunnen verdedigen.

Een vechtsportachtergrond of goede conditie is **geen** vereiste om systema te leren!

In Nederland geeft slechts één uit Rusland afkomstige Chief Instructor les, in **Amsterdam en Amersfoort**.

Laat je verrassen en volg een proefles!

www.systema-nederland.nl

NIEUW: SYSTEMA WORKSHOP!

Speciaal voor groepen vanaf 10 personen kan er een exclusieve Systema workshop worden georganiseerd. Tijdens een 3,5 a 4 uur durende workshop wordt aandacht besteed aan het op de systema manier (minimale eigen kracht, maximaal effect):

1. Veilig vallen, zonder wat te breken
2. Loskomen uit pakkingen en verwurgingen (wurging, polsen vastgepakt etc.)
3. Ontwijken en beantwoorden van stoten (vuistslag, hoek etc.)
4. Ontwijken en beantwoorden van trappen (low kick, rechte trap etc)
5. Ontwijken en beantwoorden van aanval met stok
6. Ontwijken en beantwoorden van aanval met mes (uiterste nood, vb in lift geen escape meer)
7. overige aanvallen en verdedigingen in nader overleg en op uw situatie aan te passen.

Geen vechtsportachtergrond of goede conditie noodzakelijk. Prima teambuildingsactiviteit en zeer nuttig in kader van zelfweerbaarheid! Kosten vanaf 25 euro per persoon bij u op lokatie (gymzaaltje is voldoende), andere mogelijkheden of lokaties in overleg.

Vragen of meer info, mail gerust: contact@systema-nederland.nl