

西斯特玛 (Systema) 格斗术青岛短训研修班五月来袭

来源： 作者： 2015-04-10 17:52:28 字号： A- A+

阅读 1364

西斯特玛 (Systema) 意为“系统”，早期是在苏联时代的特种部队中教授的一项武术，起初的练习者须签订保密协议，保密期内严禁外传，目前已经逐渐放开对外传授。西斯特玛作为一种古老的格斗技术，技法简单实用、战术攻防一体，尤其在自卫防身时使用价值极高，因此在西方其与马伽术并称为最实用的格斗技术！

应青岛西斯特玛防卫术俱乐部的邀请，西斯特玛香港的总教练Janik先生，将于5月15日来青岛为广大西斯特玛爱好者呈现出一次精彩的研讨会。Janik将 为你打开一扇窗户，发现能提高格斗技巧的不同培训方法，探索秘密“流失已久，却在俄罗斯生根发芽的传统东方武术”。

Janik出生在加拿大的魁北克省，对俄罗斯武术的喜爱源自他在多伦多九年的生活。在这一期间，他接受了来自多伦多、蒙特利尔和莫斯科的数十位教练的培训，其中包括 Emmanuel Manolakakis。他对俄罗斯武术的有着精准且独特的理解。

2010 年，Janik迁居到香港。在这里，他同陆宇希先生合作，创办了香港的第一家俄罗斯武术学校。至今，已经培训了250多名学员，并在香港组织过7次国际性 的俄罗斯武术专家培训活动。他积极地投身于俄罗斯武术的推广普及活动，并始终秉持“Strength, Courage, Humility（力量、勇气、谦虚）”的理念。不只是在香港，还将这一独特的武术与理念带到了中国内地的深圳、中山和广州等城市。

欢迎前来跟一位真挚的导师一起练习俄罗斯武术，体验一下DVD和视频等资料无法带给你的切身经历，掌握个中令人开悟的细微奥妙。

活动主办方青岛西斯特玛防卫术俱乐部成立于2014年，俱乐部首席教官孙志成先生早年获上海武警拳击队特招，期间师从俄罗斯官方特派教练主攻俄罗斯西斯特玛格斗术，退役后又先后系统学习了意拳与合气道，2014年获中国武术协会授予的自卫防身术项目“中国武术四段”称号。目前致力于西斯特玛防卫术在青岛的推广。

主题：

- 基本训练：舍却所学，打造稳固根基；
- 传统武术与俄罗斯武术之间的区别；
- 正确的态度：没有大师，没有等级，没有缎带；
- 正确的态度：帮你重新认识自我；
- 正确的呼吸：一切的基础；
- 概念：动作的施、受、续；
- 让身、心俱宁；
- 之后的训练中，你还能够达到怎样的水平，发现哪些潜能？

时间：

2015年5月16日（周六）： 13:00-19:00

2015年5月17日（周日）： 13:00-19:00

地点：

爱尚健身，吴兴路151号（阜外医院后门，吴兴路与敦化路交叉口）

培训费用：

人民币1,100元（5月1日之前报名交费）；人民币1,300元（5月1日之后报名交

- 让身、心俱宁；
- 之后的训练中，你还能够达到怎样的水平，发现哪些潜能？

时间：

2015年5月16日（周六）： 13:00-19:00

2015年5月17日（周日）： 13:00-19:00

地点：

爱尚健身，吴兴路151号（阜外医院后门，吴兴路与敦化路交叉口）

培训费用：

人民币1,100元（5月1日之前报名交费）；人民币1,300元（5月1日之后报名交

详细信息可联系：

15963233959（孙先生）； 18363987987（常先生）