



### Τμήματα ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ - ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Η προπόνηση αφορά τεχνικές αυτοάμυνας συνδυασμένη με ένα δυναμικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης και βελτίωσης φυσικής κατάστασης (Η προπόνηση γίνεται σε τμήμα ή/και personal)

### Τμήματα Brazilian jiu jitsu

Στο τμήμα **Brazilian jiu jitsu**, ο εκπαιδευόμενος διδάσκεται εξαιρετικά επιτηδευμένες τεχνικές εδάφους (κλειδώματα, ακινητοποιήσεις κ.λπ). Απευθύνεται σε ηλικίες από **15 ετών και άνω**.



[www.facebook.com/lisimaxos](http://www.facebook.com/lisimaxos)



πληροφορίες & επικοινωνία:

Δερβενακίων 7, ισόγειο, Άνω Κορυδαλλός  
Τηλ. επικοινωνίας: Δευτέρα-Παρασκευή 17:30-22:30 2130 290 766  
[www.lisimaxos.gr](http://www.lisimaxos.gr) | [www.facebook.com/lisimaxos](http://www.facebook.com/lisimaxos)

空手道

## ΣΧΟΛΗ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΛΥΣΙΜΑΧΟΣ



- ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ KARATE WADO RYU
- Brazilian jiu jitsu
- ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ • Personal Cross Training
- ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
- Προγράμματα όλων των ηλικιών



### ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ – ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ:

- ΔΩΡΟ ΤΑ 2 ΠΡΩΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ
- ΔΩΡΟ η ΦΟΡΜΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ
- ΕΚΠΤΩΣΗ 10€/ΜΗΝΑ ΓΙΑ ΤΟ 1° ΤΡΙΜΗΝΟ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ 2 ΑΤΟΜΩΝ



### Ποιοι είμαστε:

Ο **Προπονητής** κ. Γεώργιος Μαρκάκος ξεκίνησε την ενασχόλησή του με τις πολεμικές τέχνες το **1987**. Σύντομα αποτέλεσε **μέλος της Εθνικής Ομάδας Καράτε** διανύοντας μία επιτυχημένη πορεία **20 και πλέον ετών** στον Πρωταθλητισμό με σημαντικές διακρίσεις σε **Πανελλήνια και Διεθνή Πρωταθλήματα**.

Σήμερα είναι **Αναγνωρισμένος Προπονητής** από τη **Γενική Γραμματεία Αθλητισμού**, κάτοχος Αδείας Ασκήσεως Επαγγέλματος Προπονητή Καράτε με πολυετή εμπειρία στο χώρο.

Ο Α.Σ. ΛΥΣΙΜΑΧΟΣ αποτελεί ενεργό μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καράτε (ΕΛ.Ο.Κ), είναι **Αναγνωρισμένος από τη Γ.Γ.Α**, προσφέροντας έτσι διδασκαλία με **κύρος και αξιοπιστία** ενώ κατοχυρώνει την **αναγνωρίσιμη εξέλιξη** των αθλητών του στο χώρο του Καράτε.

### Τμήματα Wado Ryu Karate Do: Παραδοσιακό & Αγωνιστικό (τμήματα juniors- παιδων-ενηλικων)

Ο Wado Ryu είναι ένα από τα 4 αναγνωρισμένα στυλ Καράτε. Χαρακτηρίζεται κυρίως από την ταχύτητα και την εκρηκτικότητα των συνδυαστικών κινήσεων χεριών-ποδιών/αποφυγών με το σώμα, έτσι ώστε να εκμεταλλεύεται ο εκπαιδευόμενος την αδράνεια του αντιπάλου του, εξουδετερώνοντάς τον. Δίνεται μεγάλη έμφαση στις τεχνικές της μάχης, ενώ μία από τις βασικές του αρχές είναι η «Διαχείριση του σώματος» (tai sabaki), η αρμονική κίνηση παράλληλα με το σώμα του αντιπάλου, όπου με τις κατάλληλες εναλλαγές θέσεων και τεχνικών καταφέρνει ο εκπαιδευόμενος να δράσει χωρίς να χρησιμοποιήσει τη φυσική του δύναμη.



### Στο Wado Ryu:

Η προπόνηση συνδυάζει αερόβια άσκηση & ενδυνάμωση βελτιώνοντας τη φυσική κατάσταση, ενώ έχει ως απώτερο σκοπό να δρα και να εκτελεί τις κινήσεις ο ασκούμενος χωρίς σκέψη και φόβο. Μέσα από την πειθαρχία, συγκέντρωση, προσπάθεια και επιμονή, εξασκείται το σώμα και το πνεύμα οδηγώντας αφενός στη σωματική και ψυχική ευεξία του εκπαιδευόμενου και αφετέρου στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης του. Έτσι ο μαθητής αποκτά τη συνολική ικανότητα να αντιμετωπίσει τυχόν φαινόμενα βίας σωματικής ή ψυχολογικής.

### ΔΕΝ ΑΝΤΑΛΛΑΣΣΟΝΤΑΙ ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ

μεταξύ των ασκούμενων (κάθε άσκηση που εκτελείται μεταξύ των αθλητών γίνεται ελεγχόμενα και σταματά στην **ΕΠΑΦΗ** ή την ειδικά εξασκημένη **ΠΤΩΣΗ** του επιτιθέμενου στο δάπεδο.



**ΔΕΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Η ΒΙΑ ΜΕ ΒΙΑ**, αλλά με **ΑΠΟΦΥΓΗ** ή **ΕΚΤΡΟΠΗ** του χτυπήματος και άμεση ανταπόδοση με **ΕΠΑΦΗ**.

«karate ni sentenashi», δηλ. στο καράτε **ΔΕΝ ΕΠΙΤΙΘΕΣΑΙ ΠΟΤΕ ΠΡΩΤΟΣ**, ούτε σωματικά ούτε πνευματικά και δεν δημιουργείς ποτέ προβλήματα, όμως μαθαίνεις πώς να τα **λύνεις αν χρειαστεί**.

