

## **Projektszalagató: Botharc – kali**

A Kali a Fülöp-szigetek fegyveres harci művészete. Ez a Fülöp-szigetek nemzeti sportja, ugyanakkor egy rendkívül hatékony harci rendszer. A legtöbb harcművészettől eltérően a Kali az első pillanattól kezdve oktatja tanulóinak a fegyveres harcot. Oktatási rendszere nagymértékben fejleszti a kéz gyorsaságát, illetve a különböző támadásokra adandó reakció sebességét. Bár ez a rendszer a fegyveres harcon alapszik, természetesen magába foglalja a pusztakezes küzdelem metodikáját (ütések, rúgások, birkózás, földharc) is, beleértve a legtöbb fegyver elleni pusztakezes védekezést. A tanulók megtanulják, hogyan harcoljanak fegyverrel vagy a nélkül, alkalmazkodva a kialakult helyzethez. Megtanít harcolni minden távolságban.

### **a kali**

- Rendkívül hatékony önvédelmi rendszer
- Erősíti az egész testet
- Fejleszti az állóképességet
- Gyakorlása fejleszti a csukló-, könyök-, és a vállízületeket
- Növeli a hajlékonyságot, a gyorsaságot, fejleszti a reflexeket és a koordinációs képességet
- Képesé tesz bármilyen hagyományos fegyver használatára még akkor is, ha azt korábban soha nem használtad
- Egy teljesen komplex harcművészeti rendszer, azonban kitűnően alkalmazható más harci stílusok kiegészítésére is
- Technikái nem igényelnek nagy testi erőt, a szükséges energiát a test mozgási energiájából, illetve a mozdulatok gazdaságosságából nyeri
- Mivel nem igényel nagy testi erőt, gyakorlatilag bárki megtanulhatja
- Egy komplett harcművészeti rendszer, mely egyaránt megtanít a különböző hagyományos fegyverek használatára, és a pusztakezes harcra is
- Bárhol gyakorolható
- Nem igényel különleges felszerelést vagy ruházatot

**A projekthéten ízelítőt kaphattok ebbe a harcművészeti ágba. Nem kell hozzá előzetes harcművészeti tudás, de szorgalom, kitartás igen.**

**Amit ígérhetek: komoly fizikai igénybevétel, sok izgalmas, érdekes gyakorlat, és sok vidámság!**

*Ferenczy Tamás projektvezető tanár*