



"LUGA" AGNIESZKA
GLIŃSKA

★★★★★ 4,9 / 5

1 219 ocen

Samoobrona przed atakiem uzbrojonego w niebezpieczny przedmiot – na podstawie Buki Waza (treningów z bronią japońskiej sztuki walki aikido)

Numer usługi 2025/07/15/7321/2881123

📍 Częstochowa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

4 750,00 PLN brutto

4 750,00 PLN netto

263,89 PLN brutto/h

263,89 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	dorośli w wieku od 18 do 80 lat
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	26-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Nauka i aplikacja technik aikido buki waza w samoobronie przed atakami z użyciem przedmiotów (kij, nóż itp.), nauka technik rozbrajania przeciwnika/agresora, zwiększenie świadomości i umiejętności pracy z kijem Jo, nożem tanto, mieczem Bokkenem (tak by były przedłużeniem ciała), rozwój psychicznej odporności i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia, promowanie harmonii ciała i umysłu poprzez japońską etykietę i ćwiczenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik aplikuje podstawowe techniki samoobrony przed atakiem z niebezpiecznym przedmiotem	* Uczestnik wykonuje prawidłowo techniki obrony przed atakiem kijem Jo. * Uczestnik wykonuje prawidłowo techniki obrony przed atakiem mieczem Bokkenem. * Uczestnik wykonuje prawidłowo techniki obrony przed atakiem nożem tanto. * Uczestnik demonstruje zastosowanie technik Osae waza (dźwignie) z kijem. * Uczestnik demonstruje zastosowanie technik Katame waza (techniki kontrolujące) z kijem. * Uczestnik demonstruje zastosowanie technik Nage waza (techniki rzutu i obalania) w sytuacji ataku z	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozbraja przeciwnika/agresora z użyciem poznanych technik.	Uczestnik skutecznie rozbraja przeciwnika z kijem Jo w scenariuszu symulowanym. * Uczestnik skutecznie rozbraja przeciwnika z mieczem Bokkenem w scenariuszu symulowanym. * Uczestnik skutecznie rozbraja przeciwnika z nożem tanto w scenariuszu symulowanym. * Uczestnik dostosowuje techniki rozbrojenia do różnych rodzajów niebezpiecznych przedmiotów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zwiększa świadomość i umiejętność pracy z kijem Jo, nożem tanto, mieczem Bokkenem jako przedłużeniem ciała.	Uczestnik porusza się z kijem Jo w sposób płynny i skoordynowany. * * Uczestnik używa miecza Bokkena w sposób efektywny, odzwierciedlający zrozumienie jego zasięgu i wagi. * Uczestnik adaptuje ruchy ciała do pracy z wybranym przedmiotem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozwija psychiczną odporność i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia.	Uczestnik demonstruje spokój i opanowanie w symulowanych sytuacjach zagrożenia. * Uczestnik stosuje techniki oddechowe w celu redukcji stresu. * Uczestnik wykazuje zwiększoną pewność siebie podczas wykonywania technik samoobrony. * Uczestnik identyfikuje i świadomie reaguje na własne emocje w sytuacjach stresowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje zasady japońskiej etykiety (rei ho) oraz wykonuje ćwiczenia aiki taiso.	Uczestnik wykonuje prawidłowo ceremonię rei ho na początku i końcu treningu. * Uczestnik wykonuje poprawnie ćwiczenia aiki taiso, w tym z kijem Jo. * Uczestnik wykazuje zrozumienie dla zasad harmonii ciała i umysłu promowanych w aikido.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Część Rei Ho (japońska ceremonia i etykieta)

Rozgrzewka Japońska Aiki Taiso

Wprowadzenie do Buki Waza – Kij Jo: Kumi Jo, Suburi Jo, Jo Dori

Techniki samoobrony przed atakiem z kijem/pałą: Osae Waza i Katame Waza

Psychologiczne aspekty samoobrony: Rozwijanie pewności siebie i spokoju

Wprowadzenie do Buki Waza – Miecz Bokken: Podstawowe cięcia i bloki

Techniki samoobrony przed atakiem z mieczem/maczetą: Nage Waza

Psychologiczne aspekty samoobrony: Praca nad świadomością emocji i reakcji

Wprowadzenie do Buki Waza – Nóż Tanto: Podstawowe techniki i obrona

Techniki rozbrajania przeciwnika/agresora

Integracja technik i symulacje: Zwiększanie szans w starciu z napastnikiem

Praca nad płynnością przejść między technikami.

Symulacje złożonych scenariuszy ataku.

Egzamin

Zajęcia są realizowane w godzinach dydaktycznych. Przerwa nie jest wliczana w całkowity czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Część Rei Ho – Wprowadzenie i powitanie – Zasady bezpieczeństwa i higieny treningu	Jacek Engel	27-09-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 14 Rozgrzewka Japońska Aiki Taiso – Ćwiczenia ogólnorozwojowe i harmonizujące ciało i z kijem Jo	Jacek Engel	27-09-2025	09:15	09:45	00:30
3 z 14 Buki Waza – Kij Jo: Kumi Jo, Suburi Jo, Jo Dori- Techniki z kijem: indywidualnie i w parach	Jacek Engel	27-09-2025	09:45	10:45	01:00
4 z 14 Techniki samoobrony przed atakiem z kijem/pałką: Osae Waza i Katame Waza	Jacek Engel	27-09-2025	10:45	12:00	01:15
5 z 14 Psychologiczne aspekty samoobrony: Rozwijanie pewności siebie i spokoju	Jacek Engel	27-09-2025	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 Wprowadzenie do Buki Waza – Miecz Bokken: Podstawowe cięcia i bloki	Jacek Engel	27-09-2025	13:00	14:30	01:30
7 z 14 Techniki samoobrony przed atakiem z mieczem/maczetą: Nage Waza	Jacek Engel	27-09-2025	14:30	16:00	01:30
8 z 14 Psychologiczne aspekty samoobrony: Praca nad świadomością emocji i reakcji	Jacek Engel	27-09-2025	16:00	16:30	00:30
9 z 14 Rei Ho	Jacek Engel	28-09-2025	09:00	09:15	00:15
10 z 14 Rozgrzewka Aiki Taiso	Jacek Engel	28-09-2025	09:15	09:45	00:30
11 z 14 Wprowadzenie do Buki Waza – Nóż Tanto: Podstawowe techniki i obrona	Jacek Engel	28-09-2025	09:45	10:45	01:00
12 z 14 Techniki rozbrajania przeciwnika/agresora	Jacek Engel	28-09-2025	10:45	12:30	01:45
13 z 14 Integracja technik i symulacje: Zwiększanie szans w starciu z napastnikiem. Praca nad płynnością przejść między technikami. Symulacje złożonych scenariuszy ataku.	Jacek Engel	28-09-2025	13:00	15:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 14 Egzamin	-	28-09-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 750,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	263,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	263,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jacek Engel

Główny zawodowy instruktor zarazem DojoCho, założyciel i twórca Klubu Aiki-Fit Jacek Engel otrzymał stopnie mistrzowskie w wyniku praktycznego egzaminu zdanego przed japońskimi mistrzami aikido, którzy kiedyś w większości byli bezpośrednimi uczniami O'senseia M.Ueshiby:

1 DAN-egzaminator Minoru Kanetsuka Sensei 8Dan,

2 DAN-egzaminator Katsuaki Asai Sensei 8Dan,

3 DAN-egzaminator Katsuaki Asai Sensei 8Dan,

4 DAN-egzaminator Shoji Seki 8 Dan Shihan Homu Dojo w Tokio,

5 Dan– Podczas Kagami Biraki 2020 w Japonii Doshu Moriteru UESHIBA na podstawie rekomendacji Shihana R.Hoffmanna dyrektora technicznego CAAP podpisał nominację Sensei Engela na Go Dan .

Egzaminator z najwyższym stopniem instruktorskim Shidoi w strukturach CAAPolska z prawie 35 letnim doświadczeniem w sztukach walki mistrza Morihei Ueshiby.

Od 2009 r do nadal – prowadzenie szkoleń grupowych i indywidualnych w Aiki-Fit (aikido, Buki-Waza, Samoobrona z aplikacją technik Aikido, Samoobrona przed atakiem uzbrojonego w niebezpieczny przedmiot, Samoobrona dla kobiet na bazie japońskich technik Aikido nie wymagających dużej siły, auka bezpiecznych padów w życiu codziennym i sporcie (jazda konno, na hulajnodze, rowerze, snowboardzie i łyżworolkach oraz motocyklistów i inne.)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypty

Adres

al. Aleja Niepodległości 41

42-200 Częstochowa

woj. śląskie

Klub Aikifit

Kontakt



Agnieszka Glińska

E-mail info@luga.pl

Telefon (+48) 663 770 804