



NT-Projekt Tomasz
Pokorski

Brak ocen dla tego dostawcy

KURS INSTRUKTORA SAMOOBRONY Z ELEMENTAMI KICKBOXINGU I KRAV MAGA

Numer usługi 2026/10/14/230338/3879663

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 68:00 h
- 📅 31.10.2026 do 13.12.2026

6 800,00 PLN brutto
6 800,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do: trenerów personalnych, instruktorów fitness, trenerów sportów walki, osób aktywnych fizycznie, osób planujących rozpoczęcie działalności trenerskiej,
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	30-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia treningów z zakresu samoobrony oraz zajęć grupowych z wykorzystaniem technik KRAV MAGA.

Uczestnik zdobędzie wiedzę i praktyczne umiejętności umożliwiające:

planowanie treningów,

prowadzenie zajęć indywidualnych i grupowych,

nauczanie technik z zakresu samoobrony,

poprawną korektę błędów technicznych,

dobór ćwiczeń do poziomu klienta,

prowadzenie treningów kondycyjnych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady organizacji, bezpieczeństwa i metodyki prowadzenia treningów samoobrony z wykorzystaniem elementów KRAV MAGA, boksu, kickboxingu, zapasów i BJJ.	Wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas treningu i sparingu.	Test teoretyczny
	Rozróżnia zasady doboru ćwiczeń, intensywności i form treningowych do poziomu uczestnika.	Test teoretyczny
Rozróżnia podstawowe grupy technik i zasady ich zastosowania w sytuacjach treningowych oraz scenariuszach samoobrony. Planuje i prowadzi fragment jednostki treningowej z zakresu samoobrony, dostosowując ćwiczenia do poziomu i możliwości uczestników.	Rozpoznaje prawidłowe zastosowanie technik stójkowych, obronnych, chwytów i elementów walki w parterze.	Test teoretyczny
	Wskazuje zasady postępowania w sytuacjach podwyższonego ryzyka, w tym podczas scenariuszy z wieloma napastnikami lub niebezpiecznym narzędziem.	Test teoretyczny
	Dobiera ćwiczenia, intensywność i formę pracy adekwatnie do założonego celu oraz poziomu grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje podstawowe zasady bezpiecznego reagowania w symulowanych sytuacjach samoobrony oraz kontroluje przebieg ćwiczenia.	Demonstruje prawidłową organizację rozgrzewki, części głównej i zakończenia treningu oraz koryguje podstawowe błędy uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera adekwatną reakcję do przedstawionego scenariusza, uwzględniając możliwość uniknięcia lub przerwania konfrontacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje zadanie w sposób kontrolowany, przestrzegając zasad bezpieczeństwa i reaguje na zmianę sytuacji lub polecenie instruktora.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje i komunikuje przebieg zajęć w sposób zapewniający bezpieczeństwo, szacunek i właściwą współpracę uczestników.	Komunikuje jasno zasady ćwiczenia, sygnały rozpoczęcia i zakończenia oraz zasady bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Reaguje na sytuacje konfliktowe, dyskomfort lub przekroczenie granic uczestnika, zachowując profesjonalizm.	Obserwacja w warunkach symulowanych
6. Ocenia i doskonali własne działania instruktorskie oraz uwzględnia potrzeby i możliwości osób uczestniczących w treningu.	Formułuje rzeczową informację zwrotną dotyczącą wykonania ćwiczenia i wskazuje obszary wymagające poprawy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Modyfikuje sposób prowadzenia ćwiczenia po otrzymaniu informacji o trudnościach uczestnika lub zmianie warunków treningowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje i kompetencje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Nazwa usługi

Kurs Instruktorski i Zaawansowanej Samoobrony: Krav Maga z elementami Kickboxingu, Ultima DIS oraz CDC wraz z metodyką nauczania

2. Cel edukacyjny usługi

Nabycie zaawansowanej wiedzy teoretycznej oraz praktycznych umiejętności z zakresu systemów samoobrony i walki wręcz (Krav Maga, Ultima DIS, CDC), zbudowanych na solidnym fundamencie technik uderzeniowych z kickboxingu. Celem jest również wykształcenie kompetencji metodyczno-dydaktycznych, umożliwiających uczestnikom samodzielne planowanie, organizowanie i prowadzenie zajęć oraz treningów sztuk walki w bezpiecznych warunkach.

3. Efekty uczenia się (z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne)

- **Wiedza (Uczestnik po zakończeniu usługi zna i rozumie):**
 - Mechanikę wyprowadzania ciosów bokserskich i kopnięć kickbokserskich oraz ich zastosowanie w realnej samoobronie.
 - Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas prowadzenia zajęć o wysokiej intensywności fizycznej (w tym sparingów).
 - Aspekty prawne obrony koniecznej oraz filozofię systemów Krav Maga, Ultima DIS i CDC.
 - Strukturę budowy jednostki treningowej, w tym metodykę prowadzenia *stres-treningów*.
- **Umiejętności (Uczestnik po zakończeniu usługi potrafi):**
 - Prawidłowo i efektywnie wykonywać techniki uderzeniowe (kombinacje bokserskie, low kick, roundhouse kick, uderzenia kolanami) oraz kontrolować przeciwnika w klinczu.
 - Skutecznie aplikować techniki Krav Maga w obronie przed chwytami, obaleniami, atakami w stójce i w parterze.
 - Neutralizować zagrożenia z użyciem niebezpiecznych narzędzi (szantaż bronią palną, atak nożem w systemie Ultima DIS).
 - Samodzielnie przygotować konspekt i przeprowadzić rozgrzewkę specjalistyczną oraz fragment treningu dla grupy.
- **Kompetencje społeczne (Uczestnik po zakończeniu usługi jest gotów do):**
 - Przejęcia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne oraz uczestników prowadzonych przez siebie zajęć.
 - Kontrolowania emocji, zachowania zimnej krwi i odpowiedniego dystansu podczas konfrontacji fizycznej i pod wpływem silnego stresu.
 - Krytycznej oceny własnych umiejętności oraz ciągłego rozwoju warsztatu trenerskiego.

4. Grupa docelowa

Osoby dorosłe, instruktorzy sportów walki, pracownicy sektora bezpieczeństwa, zaawansowani adepci systemów samoobrony oraz osoby chcące uzyskać uprawnienia lub podnieść kwalifikacje w zakresie nauczania samoobrony (Krav Maga) opartej na fundamentach sportów uderzeniowych.

5. Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w intensywnych treningach fizycznych. Zalecane podstawowe doświadczenie w sportach lub sztukach walki.

6. Program usługi (Szczegółowy zakres tematyczny)

- **Moduł I: Fundamenty stójkowe – Boks i Kickboxing w samoobronie**
 - Organizacja kursu, zasady bezpieczeństwa i rozgrzewka specjalistyczna.
 - Postawy taktyczne, poruszanie się, garda i praca nóg.
 - Techniki bokserskie: ciosy proste, sierpowe, podbródkowe oraz łączenie ciosów w kombinacje.
 - Techniki nożne: kopnięcia frontalne, low kick, roundhouse kick.
 - Obrona przed ciosami i kopnięciami (bloki, uniki, zejścia z linii ataku).
- **Moduł II: Walka w dystansie, klincz i sparingi**
 - Kombinacje ręce-nogi oraz atak po zmianie kąta.
 - Praca na tarczach, walka w półdystansie, wyjście z presji.
 - Klincz w kickboxingu, kontrola przeciwnika oraz uderzenia kolanami i obrona przed nimi.
 - Sparingi zadaniowe i kontrolowane wraz z analizą błędów.
- **Moduł III: Obrona przed chwytami i walka w parterze (Elementy zapasów i BJJ)**
 - Bierne i instynktowne obrony 360°. Uwolnienia z chwytów za ubranie, nadgarstki i obchwytów tułowia.
 - Postawa zapaśnicza, wejścia w nogi (single/double leg), obalenia z biodra, podcięcia i obrona przed obaleniami (sprawl).
 - Walka w parterze: bezpieczne padanie, pozycje obronne, garda, dosiad, kontrola boczna, przetoczenia oraz dźwignie i duszenia.
- **Moduł IV: Zaawansowane techniki Krav Maga i zagrożenia asymetryczne**
 - Zagrożenia niebezpiecznymi narzędziami (tępy oręż, szantaż bronią palną z bliskiego dystansu).
 - Taktyka walki z wieloma napastnikami.
 - Metodyka stres-treningu: scenariusze pod presją zmęczenia, hałasu i ograniczonej widoczności.
- **Moduł V: Metodyka nauczania i praktyka instruktorska**
 - Filozofia, prawo i bezpieczna metodyka Krav Maga.
 - Metodyka nauczania technik walki i tworzenie konspektów.
 - Praktyczne prowadzenie rozgrzewki oraz fragmentów treningu przez kursantów.

- **Moduł VI: Specjalistyczne systemy dedykowane (Ultima DIS i CDC)**
 - *System Ultima DIS*: Idea obrony przed nożem, podstawy ruchu, kontrolowanie uzbrojonej ręki i wejścia siłowe.
 - *System CDC*: Filozofia dominacji nad przeciwnikiem, budowanie kontrolowanego chaosu, trening poruszania się i uderzeń w wielu płaszczyznach.

7. Informacje o strukturze godzinowej (Wymiar czasowy usługi)

- **Liczba godzin ogółem (czysty czas edukacyjny):** 58,5 godziny zegarowe
 - **Godziny zajęć teoretyczno-praktycznych:** 54,75 godziny zegarowe
 - **Godziny walidacji (egzaminu):** 3,75 godziny zegarowe
- **Czas trwania przerw (wliczany do łącznego czasu trwania usługi):** 9,5 godziny zegarowe
- **Łączny czas ujęty w harmonogramie (z przerwami):** 68 godzin zegarowych
- **Liczba dni szkoleniowych:** 12 dni (zjazdy weekendowe w okresie 24.10.2026 – 29.11.2026).

8. Informacje o egzaminie / Walidacja

Zapewnia się wyraźne oddzielenie procesu dydaktycznego (zajęć) od procesu walidacji (egzaminu).

Usługa kończy się obowiązkowym procesem walidacji (29.11.2026, wymiar: 3,75h). Walidacja obejmuje:

1. **Część praktyczno-techniczną:** Weryfikacja poprawności wykonywania technik uderzeniowych (kickboxing), technik samoobrony (Krav Maga, parter) oraz zachowania w warunkach stresowych i podczas sparingów zadaniowych.
2. **Część metodyczną:** Ocena umiejętności samodzielnego przeprowadzenia jednostki treningowej oraz egzekwowania zasad bezpieczeństwa.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 67

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 67 Organizacja kursu/Zasady bezpieczeństwa/Rozgrzewka specjalistyczna.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	31-10-2026	15:00	16:00	01:00
2 z 67 Postawa, poruszanie się/Garda/Praça nós.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	31-10-2026	16:00	17:00	01:00
3 z 67 -	Przerwa	-	31-10-2026	17:00	17:30	00:30
4 z 67 Cios prosty lewy i prawy/Łączenie ciosów.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	31-10-2026	17:30	19:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 67 Sierpowe i podbródkowe /Kombinacje bokserskie.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	01-11-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 67 Kopnięcie frontalne/Low kick/Roundhouse kick.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	01-11-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 67 -	Przerwa	-	01-11-2026	14:00	14:15	00:15
8 z 67 Obrona przed ciosami i kopnięciami/ Bloki, zejścia, uniki.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	01-11-2026	14:15	16:00	01:45
9 z 67 -	Przerwa	-	01-11-2026	16:00	16:45	00:45
10 z 67 Filozofia, prawo i bezpieczna metodyka Krav Maga	Zajęcia	Piotr Jasek	01-11-2026	16:45	18:00	01:15
11 z 67 -	Przerwa	-	01-11-2026	18:00	18:15	00:15
12 z 67 Pozycje taktyczne, przemieszczanie, komunikacja. Metodyka postawy neutralnej. Kroki taktyczne, skanowanie otoczenia, komendy pod presją.	Zajęcia	Piotr Jasek	01-11-2026	18:15	20:00	01:45
13 z 67 Powtórzenie materiału	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	07-11-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 67 Kombinacje ręce–nogi.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	07-11-2026	16:00	17:00	01:00
15 z 67 -	Przerwa	-	07-11-2026	17:00	17:30	00:30
16 z 67 Atak po zmianie kąta, Praca na tarczach, Walka w półdystansie, Wyjście z presji	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	07-11-2026	17:30	19:00	01:30
17 z 67 Klincz w kickboxingu, Kontrola przeciwnika	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	08-11-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 67 Kolana, Obrona przed kolanami	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	08-11-2026	13:00	14:00	01:00
19 z 67 -	Przerwa	-	08-11-2026	14:00	14:15	00:15
20 z 67 Sparingi zadaniowe, Sparingi kontrolowane, Analiza błędów	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	08-11-2026	14:15	16:00	01:45
21 z 67 -	Przerwa	-	08-11-2026	16:00	16:45	00:45
22 z 67 Bierne i instynktowne obrony 360° przed nieoczekiwanymi atakami. Obrona przed chwytami za ubranie i nadgarstki przy użyciu dźwigni i siły reakcji.	Zajęcia	Michał Sieradzki	08-11-2026	16:45	18:00	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 67 -	Przerwa	-	08-11-2026	18:00	18:15	00:15
24 z 67 Uwolnienia z chwytów z tyłu i obchwytów tułowia.	Zajęcia	Michał Sieradzki	08-11-2026	18:15	20:00	01:45
25 z 67 Postawa zapaśnicza, Praca nóg.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	14-11-2026	15:00	16:00	01:00
26 z 67 Obrona przed dławieniami i duszeniami stojąc z przodu, z boku i z tyłu przy natychmiastowej reakcji.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	14-11-2026	16:00	17:00	01:00
27 z 67 -	Przerwa	-	14-11-2026	17:00	17:30	00:30
28 z 67 Wejście w nogi (single leg).	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	14-11-2026	17:30	19:00	01:30
29 z 67 Wejście w obie nogi (double leg).	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	15-11-2026	12:00	13:00	01:00
30 z 67 Obalenia z biodra, Podcięcie.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	15-11-2026	13:00	14:00	01:00
31 z 67 -	Przerwa	-	15-11-2026	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 67 Obrona przed obaleniami. Spraw, Łączenie uderzeń z obaleniem, Walki zadaniowe w stójce z możliwością obalenia	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	15-11-2026	14:15	16:00	01:45
33 z 67 -	Przerwa	-	15-11-2026	16:00	16:45	00:45
34 z 67 Obrona przed chwytami gilotynowymi i krawatami. Upadki taktyczne i pozycja obronna na ziemi we wszystkich kierunkach bez utraty kontroli wzrokowej nad agresorem.	Zajęcia	Tomasz Ługowski	15-11-2026	16:45	18:00	01:15
35 z 67 -	Przerwa	-	15-11-2026	18:00	18:15	00:15
36 z 67 Uwolnienia z duszeń i pozycji dominujących w parterze. Obrona przed atakami wielokrotnymi w parterze z unikaniem przetrzymania na ziemi i szybkiej ewakuacji.	Zajęcia	Tomasz Ługowski	15-11-2026	18:15	20:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 67 Bezpieczne padanie. Pozycje podstawowe.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	21-11-2026	15:00	16:00	01:00
38 z 67 Gardy. Przejścia pozycji.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	21-11-2026	16:00	17:00	01:00
39 z 67 -	Przerwa	-	21-11-2026	17:00	17:30	00:30
40 z 67 Dosiad. Kontrola boczna. Ucieczki z pozycji dominujących	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	21-11-2026	17:30	19:00	01:30
41 z 67 Przetoczenia. Mostowanie. Odzyskanie gardy.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	22-11-2026	12:00	13:00	01:00
42 z 67 Dźwignia na staw łokciowy. Trójkąt.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	22-11-2026	13:00	14:00	01:00
43 z 67 -	Przerwa	-	22-11-2026	14:00	14:15	00:15
44 z 67 Duszenie zza pleców, Obrona przed duszeniami, Walki zadaniowe w parterze.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	22-11-2026	14:15	16:00	01:45
45 z 67 -	Przerwa	-	22-11-2026	16:00	16:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
46 z 67 Zagrożenia niebezpiecznymi narzędziami (Tępy oręż). Szantaż bronią palną z bliskiego dystansu. Reakcja na szantaż pistoletem z przodu, z tyłu oraz przy głowie.	Zajęcia	Piotr Tasarz	22-11-2026	16:45	18:00	01:15
47 z 67 -	Przerwa	-	22-11-2026	18:00	18:15	00:15
48 z 67 Taktyka walki z wieloma napastnikami. Metodyka stres-treningu, scenariusze i konspekty pod presją zmęczenia, hałasu i ograniczonej widoczności.	Zajęcia	Piotr Tasarz	22-11-2026	18:15	20:00	01:45
49 z 67 Przejście ze stójki do obalenia	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	28-11-2026	15:00	16:00	01:00
50 z 67 Obalenie i przejście do kontroli w parterze.	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	28-11-2026	16:00	17:00	01:00
51 z 67 -	Przerwa	-	28-11-2026	17:00	17:30	00:30
52 z 67 Obrona przed atakiem, Kontratak, Scenariusze samoobrony	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	28-11-2026	17:30	19:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
53 z 67 Taktyka walki	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	29-11-2026	12:00	13:00	01:00
54 z 67 Metodyka nauczania technik	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	29-11-2026	13:00	14:00	01:00
55 z 67 -	Przerwa	-	29-11-2026	14:00	14:15	00:15
56 z 67 Prowadzenie rozgrzewki przez kursantów, Prowadzenie fragmentu treningu przez kursantów	Zajęcia	Adrian Dziarnowski	29-11-2026	14:15	16:00	01:45
57 z 67 -	Przerwa	-	29-11-2026	16:00	16:45	00:45
58 z 67 Wprowadzenie do systemu Ultima DIS. Zrozumienie idei obrony przed nożem. Podstawy ruchu w Ultima DIS. Nauka podstawowych pojęć systemowych.	Zajęcia	Piotr Tasarz	29-11-2026	16:45	18:00	01:15
59 z 67 -	Przerwa	-	29-11-2026	18:00	18:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
60 z 67 Kontrolowanie przeciwnika i ręki uzbrojonej. Przejście z kontroli do eliminacji zagrożenia. Podsumowanie technik siłowych. Wejścia siłowe i ich zastosowanie.	Zajęcia	Piotr Tasarz	29-11-2026	18:15	20:00	01:45
61 z 67 Wprowadzenie do systemu CDC. Przedstawienie filozofii walki zakładającej całkowite zdominowanie przeciwnika. Zrozumienie koncepcji zasypania przeciwnika chaotycznymi atakami.	Zajęcia	Tomasz Ługowski	12-12-2026	15:00	16:00	01:00
62 z 67 Podstawy ruchu w CDC. Trening poruszania się we wszystkich płaszczyznach. Wejścia i wyjścia do ataku. Różne rodzaje uderzeń i ich łączenie. Chwytywanie.	Zajęcia	Tomasz Ługowski	12-12-2026	16:00	17:00	01:00
63 z 67 -	Przerwa	-	12-12-2026	17:00	17:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
64 z 67 Praktyczne zastosowanie CDC w walce z jednym lub wieloma przeciwnikami. Podsumowanie systemu CDC. Budowanie kontrolowanego chaosu jako narzędzia dominacji.	Zajęcia	Tomasz Ługowski	12-12-2026	17:30	19:00	01:30
65 z 67 -	Walidacja	-	13-12-2026	12:00	14:00	02:00
66 z 67 -	Przerwa	-	13-12-2026	14:00	14:15	00:15
67 z 67 -	Walidacja	-	13-12-2026	14:15	16:00	01:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	68:00
w tym suma godzin zajęć	54:45
w tym suma godzin walidacji	03:45
w tym suma przerw	09:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	78:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	68:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5

- 

1 z 5

Adrian Dziarnowski

Adrian Dziarnowski - zawodowy Vice Mistrz Polski MMA z 2004 roku. Licencjonowany Instruktor Kickboxingu (PZKB) i systemu Krav Maga (United Krav Maga). Trener MMA zawodników takich federacji jak UFC i KSW. Ponad 20 letnie doświadczenie trenerskie. Współzałożyciel klubu Octopus Łódź.
- 

2 z 5

Piotr Jasek

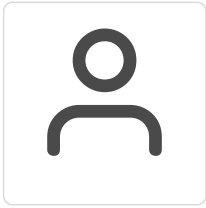
Piotr swoją przygodę ze sportem zaczął jako nastolatek trenując Muay Thai u Przemysława Danowskiego. Regularne treningi przerwała służba wojskowa, którą odbywał w latach 2006 – 2008. W wojsku służył jako strzelec. Niezliczone służby wartownicze, wykształciły u niego perfekcyjne obchodzenie się z bronią palną. Po powrocie z wojska, przez wiele lat trenował dyscypliny siłowe, lecz zamiłowanie do sportów walki oraz militariów pchnęło go w kierunku systemu Krav Maga, który trenuje od 2017 roku.
- 

3 z 5

Tomasz Ługowski

Tomek rozpoczął swoją przygodę z Krav Maga w 2011 roku pod okiem Karoliny Kowalkiewicz i Mariusza Jasińskiego w organizacji IKMF. We wrześniu 2012 roku zaczął treningi u Mateusza Orczykowskiego i Jarka Rogowskiego (GKMA). Uczestniczył w wielu seminariach Krav Maga prowadzonych m.in przez Tamira Gilada, Jean Paul Jauffreta czy Amita Himelsteina . Od września 2017 roku trenuje pod okiem Michała Góralczyka. W marcu 2018 roku uzyskał uprawnienia instruktorskie u Amita Himelsteina w organizacji Israel Kapap Federation. W lipcu 2018 ukończył kurs instruktora Krav Maga and Law Enforcement w Israeli Tactical School prowadzony przez przez Mateusza Orczykowskiego i Michała Chodzyńskiego. Od stycznia 2019 roku posiada państwowy tytuł instruktora rekreacja ruchowej o specjalności samoobrona. Tomek cały czas rozwija swój warsztat, aktywnie uczestniczy w różnego rodzaju szkoleniach, trenuje m.in boks oraz kettlebell

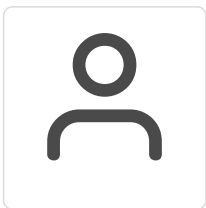
metodą StrongFirst. Jest jednym ze współzałożycieli Collegium Krav Maga Polska Szkoła Samoobrony.



4 z 5

Piotr Tasarz

Piotrek zaczął swoją przygodę ze sportem w wieku siedmiu lat. Pierwsze trzy lata trenował Kung-Fu Hung Gar w stylu Tygrysa i Żurawia. Później jego pasja skierowała się na naukę sztuki przetrwania oraz harcerstwo (prowadził własną drużynę zuchów). W 2003 roku rozpoczął treningi Muay Thai w Camel Fight Club w Olsztynie. Niestety z powodów zdrowotnych musiał zakończyć karierę zawodniczą. W kolejnych latach trenował łucznictwo, K1, zapasy, BJJ, walki rycerskie i wiele innych sportów ale jego pasja do sportów walki rozkwitła na nowo dopiero gdy w 2010 roku poszedł na pierwsze zajęcia Krav Maga. Początkowo trenował u Krzysztofa Lewickiego, później u Sebastiana Smulskiego (Sparta Krav Maga). W tym okresie Piotr jeździł na każde możliwe seminarium Krav Maga, na które mógł (do dziś uczestniczył w ponad stu). W 2012 roku ukończył kurs Cywilnego Instruktora Krav Maga oraz Instruktora Kids w European Krav Maga Association w klubie Sparta Krav Maga. W 2013 roku otworzył w Mławie swój własny klub Krav Maga. W listopadzie 2016 roku Piotr dołączył ze stopniem G3 do grona instruktorów Krav Maga w organizacji International Krav Maga Federation. W lutym 2018 roku ukończył w Holandii kurs Cywilnego Instruktora Krav Maga oraz Instruktora Law Enforcement w Israeli Tactical School Krav Maga. W 2019 Piotr stał się jednym z założycieli Collegium Krav Maga – Szkoła samoobrony, w której jest odpowiedzialny przede wszystkim za nauczanie dzieci, natomiast prowadzi także zajęcia dla dorosłych.



5 z 5

Michał Sieradzki

Michał przygodę ze sportami walki rozpoczął w wieku ośmiu lat trafiając na swoje pierwsze zajęcia Taekwondo. W roku 2007 zaczął uczęszczać na treningi Karate w Łódzkim Klubie Karate Tradycyjnego, kontynuował treningi przez pięć następnych lat, podczas których udało mu się osiągnąć poziom 5 KYU. W przeciągu tych lat wielokrotnie brał udział w zawodach reprezentując swój klub i osiągając zadowalające wyniki. W roku 2017 trafił pod skrzydła Michała Góralczyka i do dziś pod jego czujnym okiem szlifuje swoją technikę i umiejętności w systemie Krav Maga.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach udziału w szkoleniu każdy uczestnik otrzyma dedykowany, autorski Skrypt Szkoleniowy w formie drukowanej (papierowej). Komplet materiałów edukacyjnych zostanie wręczony każdemu kursantowi osobiście w pierwszym dniu, tuż przed rozpoczęciem zajęć (odbior materiałów zostanie udokumentowany podpisem uczestnika na dedykowanej liście).

Skrypt stanowi kompleksowe kompendium wiedzy, które jest ściśle powiązane z programem realizowanej usługi. W skład przekazanych materiałów wchodzi:

1. kompleksowa podbudowa teoretyczna.
2. Katalog technik i narzędzi.
3. Część metodyczna i ćwiczeniowa.
4. Moduł ewaluacyjny.
5. Przestrzeń robocza.

Otrzymane materiały dydaktyczne stają się własnością uczestnika. Ich celem jest nie tylko ułatwienie pracy podczas samego szkolenia, ale również stworzenie trwałego punktu odniesienia, do którego absolwent będzie mógł wracać w swojej codziennej pracy i dalszym rozwoju kompetencji po zakończeniu kursu.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie ma charakter otwarty. Udział w nim nie wymaga od kandydatów posiadania wcześniejszych kwalifikacji kierunkowych, zaawansowanego stopnia w sztukach walki ani udokumentowanego przygotowania pedagogicznego.

Aby przystąpić do kursu, należy spełnić następujące podstawowe warunki:

- Pełnoletność: Ukończone 18 lat.
- Ogólny dobry stan zdrowia: Ze względu na specyfikę zajęć praktycznych (sporty kontaktowe, ćwiczenia w parach), uczestnik musi charakteryzować się dobrą sprawnością fizyczną.
- Odpowiedni strój: Posiadanie wygodnego stroju sportowego.
- Motywacja do nauki: Otwartość na zdobywanie nowej wiedzy, zarówno w obszarze techniki własnej, jak i metodyki prowadzenia zajęć z przyszłymi kursantami.

Usługa jest skierowana do wszystkich osób spełniających powyższe kryteria - zarówno tych, które dopiero planują rozpocząć swoją karierę instruktora, jak i tych, które pragną usystematyzować i poszerzyć swoje dotychczasowe doświadczenie.

Adres

ul. Wólczańska 143

90-525 Łódź

woj. łódzkie

PARKING OD GDAŃSKIEJ 142

Kontakt



Tomasz Pokorski

E-mail tomek@nt-projekt.pl

Telefon (+48) 883 752 369