

Bojové umění i kondiční cvičení. V centru Prahy se cvičí sebeobrana srdcem

1.7.2025 - | Městská část Praha 1

Tréninky probíhají v tělocvičně koleje Jednota v Opletalově ulici a v tělocvičně MČ Praha 1 v Žitné. Program je otevřený široké veřejnosti a klade důraz nejen na fyzickou zdatnost, ale i na prevenci a zvládání krizových situací.

V letních měsících se cvičí individuálně dle zájmu a domluvy.

Bedřich Rýč je držitelem 7. DAN Jiu Jitsu, trenérem 1. třídy a autorem knih *Sebeobrana na ulici* a *Sebeobrana pro ženy*. V minulosti pracoval jako strážník Městské policie Praha 1 a působil také jako instruktor výcviku pro městské strážníky. Již od roku 2006 vede tréninky dětí i dospělých v rámci aktivit městské části – a to zcela dobrovolně.

Součástí cvičebního plánu jsou každoročně i tematické semináře v terénu, kde si cvičenci v reálných situacích zkoušejí obranu proti běžným i nebezpečným útokům, včetně zbraní. Důraz se klade na přirozený pohyb, prevenci zranění i praktické využití naučených technik.

V pondělí 24. června se na jeden z tréninků přišel osobně podívat také místostarosta MČ Praha 1 **David Bodeček**, který ocenil dlouhodobý přínos této aktivity pro obyvatele centra města.

<https://www.praha1.cz/bojove-umeni-i-kondicni-cviceni-v-centru-prahy-se-cvici-sebeobrana-srdcem>