**Sztuki walki - Grappling**

**Większość mężczyzn w pewnym wieku dorasta do tego, że chciałaby trenować jakiegoś rodzaju sztuki walki. Obecnie, dzięki globalizacji, możemy wybrać się do klubu sportowego i pod okiem doświadczonych trenerów trenować sztuki walki niemal z każdego zakątka świata. Wśród najbardziej popularnych sztuk walki wymienić można chociażby boks, taekwondo czy aikido.**

Coraz popularniejsze, również wśród kobiet, stają się sztuki walki polegające na samoobronie. Okazuje się, że nie trzeba mieć siły większej niż przeciwnik, żeby się przed nim obronić. Wykwalifikowani trenerzy pokazują swoim wychowankom, w jaki sposób dzięki prostym ruchom lub na przykład dzięki zastosowaniu dźwigni poradzić sobie z większym i niejednokrotnie silniejszym przeciwnikiem. Dzięki temu osoby trenujące mogą czuć się bezpieczniej na przykład podczas spacerów po zmroku w nieciekawej okolicy. Zajęcia z samoobrony są prowadzone również dla młodzieży, a nawet dzieci, dzięki czemu już od najmłodszych lat nasze pociechy przestają być zupełnie bezbronne i wiedzą, w jaki sposób wykorzystać swoje atuty, na przykład krzyk, do samoobrony w kryzysowych sytuacjach.

Istnieje również wiele mniej popularnych, a jednak również bardzo ciekawych sztuk walki. Nie każdy słyszał na przykład o grapplingu, jednak tego typu rodzaj walki wręcz zakazuje uderzeń, co w pewnych przypadkach jest bardzo pożądane. W grapplingu można natomiast stosować wszelkiego rodzaju chwyty, na przykład dźwignie, rzuty czy obalenia.

Klub w Krakowie specjalizuje się w trenowaniu zarówno początkujących amatorów tego sportu, jak również osób bardziej zaawansowanych. Klub w Krakowie, oprócz regularnych treningów, proponuje również wszelkiego rodzaju wydarzenia o charakterze zawodów w różnych dyscyplinach. W ofercie klubu sportowego na pewno każdy znajdzie coś dla siebie.

[Grappling](https://grapplingkrakow.com.pl/)