

## **Для жителей района Чертаново Центральное пройдет семинар по страховкам айкидо**

20.05.2016

Для жителей района Чертаново Центральное в субботу, 21 мая, состоится семинар по спортивным страховкам айкидо. Организаторами выступают сотрудники спортивно-досугового центра «Высота».

Страховки в айкидо называются укэми и представляют собой группирование тела при падении во время атак. В данном виде спорта выделяют четыре вида страховок: пережат на спину; кувырок вперед; кувырок назад; падение, или кувырок в бок.

Семинар будет проходить в клубном помещении секции «Айкидо» по адресу: улица Чертановская, дом 30, строение 1. Занятие рассчитано на один час. Начало в 18:00. Посетить мероприятия может каждый желающий житель.

Добавим, что на базе спортивно-досугового центра «Высота» для жителей района Чертаново Центральное функционирует бесплатная секция «Айкидо». В ней могут заниматься как взрослые люди, так и юные с 10 лет. Уроки проходят по субботам и воскресеньям в 18:00.

---

Адрес страницы: <http://chertanovocentr.mos.ru/presscenter/news/detail/2980866.html>

---

[Управа района Чертаново Центральное](#)