# Тренировки по грэпплингу для всех возрастов в Киеве

Грэпплинг— это боевое искусство которое основано на техническом взаимодействии, где важно знать тактику борьбы и уметь ее применить. Благодаря усвоению техники, можно победить противника, который превосходит вас в физических данных. Грэпплинг объединяет дзюдо, бразильское джиу-джитсу, боевое самбо, вольную и греко-римскую борьбу. Это сочетание стилей борьбы, главная цель которого – достижение превосходства над соперником с помощью бросков, удержания, болевых приемов, подножек и подсечек.

Благодаря тренировкам по грэпплингу в NIKKO Fight Club Вы быстро овладеете базовыми приемами, укрепите мышцы, улучшите пластику и гибкость тела. Грэпплинг не зря называют «умным видом борьбы»: здесь, прежде всего, важна не физическая сила, а техничность бойца.

## Преимущества занятий по грэпплингу

Освоить этот вид спорта способен каждый, не смотря на весовую и возрастную категорию, ведь в этом виде спорта главным преимуществом является техника приемов. В грэпплинге присутствует целый комплекс преимуществ, а именно:

* приобретение рельефного тела;
* способность постоять за себя и своих близких в непредвиденных ситуациях;
* уверенность в себе и своих силах;
* улучшение концентрации и умение действовать быстро;
* возможность применять приемы как стоя, так и в партере, таким образом преобладать бойца-ударника;
* благодаря данному боевому искусству интенсивно сжигать калории;
* вы можете использовать грепплинг для разных целей: поддержания физической формы, для самообороны и участия в смешанных единоборствах;
* обрести чувство баланса и собственной силы;

Убедиться в эффективности грэпплинга можно на нашем ринге, где проффесиональные тренера обучают технике борьбы, позволяющей побеждать в любых ситуациях!

## Грэпплинг: для кого этот вид единоборств и для чего он нужен?

Лучшие бойцы ММА Если вы стремитесь побеждать в любых ситуациях, как на ринге, так и в реальной жизни, не смотря на силу соперника, тренировки по грэпплингу научат вас это делать. Они подходят для абсолютно каждого, кто хочет:

* добиваться поставленных целей;
* уметь побеждать несмотря на силу соперника;
* быстро продумывать ход своих действий;
* уметь защитить себя и обезопасить родных;
* обрести силу и выносливость;
* быстро концентрироваться и принимать боевую позицию;
* знать чего он хочет от жизни и уметь добиваться этого;
* быть уверенным в себе и своих силах в любой ситуации.

С каждой тренировкой по грэпплингу вы становитесь сильнее, и обучаетесь настоящему боевому искусству, благодаря которому можно оставаться победителем даже в трудных ситуациях.

## Почему именно у нас стоит заниматься грэпплингом

В NIKKO Fight Club все тренировки проходят с профессиональными тренерами. Мы работаем на результат, поэтому, приходя на наши тренировки, вы приобретаете:

* индивидуальный подход и учтение всех предпочтений;
* обучение тактики и приемов грэпплинга от профессиональных тренеров;
* дружественную атмосферу, где все помогают друг другу;
* у нас поддерживают новичков и помогают добиваться результатов без травм;
* мы предоставляем просторные ринги, где вы сможете выпустить пар после рабочих будней;
* у нас возможны как индивидуальные тренировки, так и в небольших группах, где вы найдете единомышленников и друзей;
* нам не важна ваши физические данные, нам важно обучить вас технике и помочь добиться поставленных целей;
* тренировки по грэпплингу предназначены абсолютно для каждого: для детей, девушек и мужчин, здесь каждый может проявить свои способности.

Мы ждем вас на тренировках в NIKKO Fight Club, где вы сможете раскрыть свои возможности и становиться лучше с каждой тренировкой!

## Расписание тренировок по грэпплингу в нашем клубе

Здесь вы можете посмотреть удобный график тренировок по грэпплингу в Киеве и выбрать удобное время для посещения спортивного клуба единоборств в NIKKO Fight Club. Мы рады вас видеть как на персональных тренировках, так и в групповых!

## Наши тренера

В нашем клубе обучают единоборствам только профессиональные тренера, добившись в своем виде спорта высоких достижений. Благодаря опыту и умению донести знания, Вы сможете освоить боевые искусства и добиться больших результатов!

## **Александр Гришко**

*Тренер по грэпплингу, ММА и вольной борьбе*

Тренерский стаж – 6 лет.

**Образование:**

высшее – физическая реабилитация, физическая культура и спорт.

**Спортивные достижения:**

* чемпион Украины и Киева по грэпплингу;
* неоднократный чемпион и призер Украины и Киева по панкратиону;
* неоднократный чемпион международных и всеукраинских турниров по вольной борьбе с 2000 по 2006 год;
* чемпион Киева по бразильскому джиу-джитсу.

## Записаться на тренировку по грэпплингу в Киеве

Запишитесь на тренировки по грэпплингу прямо сейчас! Мы создали для вас самые приемлемые цены на грэпплинг в Киеве, с которыми вы можете ознакомиться здесь.

Мы находимся по адресу г.Киев, ул. Ушинского, 28 (1 этаж), удобное расположение позволит посещать наши тренировки в любое удобное время. Мы обучим вас боевому искусству и поможем добиться поставленных целей! Если у вас остались вопросы, свяжитесь с нами по телефону +38 (097) 932 59 96 и мы ответим на все вопросы. Приходите на первое бесплатное занятие по грэпплингу и убедитесь сами в нашей работе! Также приглашаем посетить вас наш спорт-бар и услуги массажа.

title: Тренировки по грэпплингу в Киеве: Занятия грэпплингом в NIKKO Fight Club

description: Занятия по грэпплингу в Киеве в центре будут отличным способом сделать себя сильнее, выносливее и приобрести хорошее рельефное тело. NIKKO Fight Club ждет вас на тренировки по грэпплингу по приемлемым ценам