

# KUBOTAN

**Nowoczesna Samoobrona!**

**Kubotan** - krótka pałeczka przy kluczach z wyglądu przypominająca breloczek o długości 14 cm i średnicy 1,5 cm, służąca do samoobrony, opracowana przez japońskiego eksperta sztuk walki, mistrza Takayuki Kubota 10 dan. Kubotanem, wykonujemy naciski, uderzenia i dźwignie na punkty vitalne na ciele człowieka, a przymocowane do niego klucze znacznie zwiększają skuteczność, co ma ogromne znaczenie w przypadku kobiet.



**SKUTECZNIE • SZYBKO • PROSTO**

# POLSKA AKADEMIA KUBOTANU (PAK)

Polska Akademia Kubotanu (PAK), jedyny licencjonowany ośrodek szkoleniowy w Polsce, organizuje szkolenia z zakresu posługiwania się kubotanem. Proponujemy Państwu kursy stacjonarne i wyjazdowe.

**Szkolenia stacjonarne**, odbywają się w siedzibie Polskiej Akademii Kubotanu w formule otwartej oraz zamkniętej.

**Formuła otwarta** - termin szkolenia wyznaczany jest przez PAK. Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich chętnych zarówno kobiet jak i mężczyzn po uprzedniej rezerwacji miejsca.

**Formuła zamknięta** - szkolenie to, przeznaczone jest dla ściśle określonej grupy np: pracowników banków, samorządów, klubów sztuk walki, stowarzyszeń, fundacji lub innych grup zorganizowanych.

**Szkolenia wyjazdowe**, odbywają się na terenie całego kraju, również w formule otwartej (termin i miejsce wyznacza PAK), jak i zamkniętej (dojazd do grupy zorganizowanej w dowolnie wybranym miejscu).



# INSTRUKTORZY



**Jacek Chałupka (PAK)**

Licencjonowany instruktor kubotanu, (uprawnienia nadane przez Takayuki Kubotę). Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Posiada stopień mistrzowski 5 dan (karate), nadany przez Soke Takayuki Kubotę w Los Angeles w 2012 r. Obecnie zarządza Polską Akademią Kubotanu oraz IKA POLAND. Do jego największych sukcesów należą: złoty medal w Pucharze Świata (Warszawa 1997), Puchar Europy (2006), brązowy medal Mistrzostw Świata (Włochy 2009) oraz Puchar Europy (Białoruś 2012). Shihan Jacek Chałupka prowadzi zajęcia w Klubie Karate Warszawa „Okęcie” oraz w Klubie Karate „Seiken” Grójec. Oprócz sztuk walki jego wielką pasją są biegi ekstremalne, a w szczególności – dwudziestoczterogodzinne.



**Krzysztof Chałupka (PAK)**

Licencjonowany instruktor kubotanu (uprawnienia nadane przez Takayuki Kubotę), posiadacz czarnego pasa w karate (5 dan). Medalista Mistrzostw Świata (2005, 2008, 2010, 2013), Mistrzostw Europy (2005, 2007, 2013) oraz wielokrotny tryumfator Mistrzostw Polski. Zawodowo zajmuje się nauczaniem stylu Gosoku-ryu. Prowadzi szkolenia dla biznesu z zakresu zagrożenia bezpośredniego oraz różnego rodzaju prelekcje na tematy związane ze sportem i zdrowym trybem życia. Jest organizatorem zawodów karate, imprez biegowych oraz ekstremalnych spływów kajakowych. W pracy pomaga mu wykształcenie z zakresu turystyki i rekreacji, pedagogiki oraz oligofrenopedagogiki. Obecnie razem z bratem zarządza Polską Akademią Kubotanu.



**POLSKA AKADEMIA KUBOTANU**

Raszyn, Al. Krakowska 75

e-mail: [ikapoland1@gmail.com](mailto:ikapoland1@gmail.com), [www.kubotanpoland.pl](http://www.kubotanpoland.pl)