



STAR KICKBOXING AND FITNESS,
CHUYÊN GIA TỰ VỆ



STAR KICKBOXING AND FITNESS,
CHUYÊN GIA TỰ VỆ



Nhiệm vụ của chúng tôi là làm cho mọi người đều có thể tự vệ trong thế giới thực. Chúng tôi cung cấp các khóa học tự vệ tại các trường học và đại học, đào tạo chuyên ngành cho các tổ chức phi chính phủ và các tập đoàn, Tất cả các khóa học đều được giảng dạy bằng tiếng Việt và tiếng Anh, do Huấn luyện viên trưởng được cấp phép chuyên nghiệp của chúng tôi - Mai Ngọc Phú và đội ngũ chuyên gia được tuyển chọn của ông.



ĐIỀU GÌ KHIẾN CHÚNG TÔI TRỞ THÀNH CHUYÊN GIA ĐÀO TẠO TỰ VỆ?

KINH NGHIỆM

Kể từ khi mở cửa năm 2020, chúng tôi đã đào tạo Võ thuật tự vệ cho hàng trăm học viên ở mọi lứa tuổi và thành phần. Huấn luyện viên trưởng Phú tích lũy hơn 10 năm kinh nghiệm luyện tập và giảng dạy bộ môn võ tự vệ, anh từng thuộc đội an ninh cấp cao, giữ vị trí quan trọng bảo vệ an toàn cho các lãnh đạo cao cấp trong đó có Tổng thống Obama!

ĐÁNG TIN CẬY

Chúng tôi là đối tác hợp tác với những phụ nữ mạnh mẽ từng là nạn nhân của nạn bạo hành giới tại tổ chức Hope Box, những thanh thiếu niên và nhóm tình nguyện giúp đỡ người vô gia cư tại Blue Dragon Children's Foundation. Chúng tôi cũng hợp tác đồng tổ chức chương trình ChangeMaker của Batik International nhằm ngăn ngừa, bảo vệ, chống lại bạo lực trên cơ sở giới bằng cách tăng cường biện pháp hỗ trợ nạn nhân và gia tăng nhận thức của giới trẻ Việt Nam về vấn đề bạo lực giới.

THỰC TẾ

Chương trình võ tự vệ được giảng dạy tại STAR dựa trên các tình huống thực tế. Chúng tôi không mong muốn bạn phải sử dụng tới các kỹ năng đó, nhưng nếu trong tình thế bắt buộc, nhiệm vụ của chúng tôi là đảm bảo rằng các kỹ năng tự vệ của bạn là thiết thực, hiệu quả và an toàn.

ĐƯỢC CẤP PHÉP VÀ HỢP PHÁP

STAR là trung tâm duy nhất tại Tây Hồ được cấp phép đào tạo bộ môn võ thuật tự vệ và Huấn luyện viên Phú là một trong số rất ít giáo viên phát triển thực thi hệ thống tự vệ hợp pháp tại Việt Nam.

Việt Nam có giới luật nghiêm ngặt về bộ môn tự vệ. Tất cả các khóa học và huấn luyện viên của chúng tôi cam kết chỉ hoạt động trong khuôn khổ được cho phép.



ĐÓN ĐỢI ĐIỀU GÌ TỪ CHƯƠNG TRÌNH NÀY

CHƯƠNG TRÌNH HỌC BAO GỒM 4 BUỔI TẬP, 1.5 GIỜ MỖI BUỔI,

được hoàn thành sau 2 tuần hoặc 4 tuần ở bất cứ địa điểm nào bạn chọn. Xuyên suốt chương trình này chúng tôi sẽ bao trùm các nội dung sau đây:

- 1 Võ tự vệ là gì?
- 2 Tự vệ trong luật pháp Việt Nam
- 3 An toàn cá nhân
- 4 Hiểu được khả năng thể chất, những lợi thế và hạn chế
- 5 Luyện tập các động tác tự vệ và giảm xung đột

Trong 4 buổi tập sẽ hình thành được những kĩ năng, phần xạ trong đó buổi tập cuối cùng sẽ được tổng kết, đánh giá để đảm bảo rằng việc tập luyện của bạn đạt được hiệu quả.

Các chương trình đào tạo theo theo yêu cầu của bạn, liên hệ Phú để được tư vấn.



CÁC DỰ ÁN CỦA CHÚNG TÔI

HOPEBOX

Cung cấp chương trình đào tạo tự vệ cho những phụ nữ khó khăn của HopeBox như một phần của chương trình phục hồi chức năng của họ.

BLUE DRAGON CHILDREN'S FOUNDATION

Đào tạo về tự vệ và an ninh cho Đội Tiếp cận cộng đồng tại Blue Dragon Children's Foundation.

PROJECT POWER

Hợp tác với Project Power để cung cấp chương trình giáo dục kéo dài 12 tuần về an toàn cá nhân và khả năng tự vệ cho thanh thiếu niên gặp rủi ro sống trên địa bàn phố Hà Nội.

BATIK INTERNATIONAL

Dạy cách tự vệ cho thanh niên tại 5 trường đại học ở Hà Nội như một phần của dự án tập trung vào việc thay đổi thái độ và cách kể về bạo lực gia đình trong văn hóa Việt Nam cùng với Batik International.

TÂY HỒ WHISTLE CAMPAIGN

Chúng tôi cũng tự hào là đối tác sáng lập của Chiến dịch Whistle Tây Hồ, cùng việc Phối hợp chặt chẽ với nhóm để hỗ trợ trong việc liên lạc với cảnh sát. Để hỗ trợ trong việc liên lạc với cảnh sát. Dự án này bao gồm việc được đưa lên VTV để thảo luận về vấn đề quấy rối tình dục mà nhiều người ở Hà Nội phải đối mặt.

ĐẠI HỌC RMIT, HÀ NỘI

Giảng dạy chương trình tự vệ 4 tuần cho sinh viên và cán bộ giảng viên tại cơ sở Hà Nội. Nhiều người trong số họ là người mới đến thành phố và muốn phát triển sự tự tin và nhận thức trong cách tiếp cận của riêng họ đối với an toàn cá nhân.



SƠ LƯỢC CHƯƠNG TRÌNH

BUỔI 1

- Chào mừng đến với chương trình, giới thiệu, hoạt động làm quen. Thảo luận về an toàn sức khỏe, các quy tắc Tự vệ và tính trách nhiệm đối với các kỹ năng mới này.
- Khởi động kết hợp giới thiệu về giải phẫu cơ bản về các khớp trong cử động và di chuyển. Mục đích để hiểu những gì cơ thể có thể và không thể làm được, điểm mạnh và điểm yếu của kẻ có tiềm năng tấn công.
- Thoát tóm cổ tay – 4 tư thế cơ bản.
- Thoát tóm cổ áo – 2 tư thế cơ bản.

BUỔI 2

- Khởi động kết hợp hỏi đáp về các nội dung chính từ buổi trước..
- Ôn lại các động tác đã học - thực hành và quan sát.
- Thoát túm tóc – 2 tư thế.
- Thoát tóm cổ áo – 2 tư thế cơ bản.

BUỔI 3

- Khởi động kết hợp hỏi đáp về các nội dung chính từ buổi trước.
- Ôn lại các tư thế đã học - thực hành và quan sát.
- Tạo không gian, giảm xung đột và chạy thoát – 4 tư thế.
- Đẩy ngược – 2 tư thế cơ bản.

BUỔI 4

- Khởi động kết hợp hỏi đáp về các nội dung chính từ buổi trước.
- Đánh giá tiến độ tập luyện tới thời điểm này qua kiểm tra mô tả, thực hành theo cặp, quan sát người hướng dẫn và giải đáp từng vướng mắc cá nhân.
- Phần Hỏi và Đáp / Giới thiệu cấp độ tiếp theo nếu phù hợp.

TẠI SAO LÀM VIỆC VỚI STAR?



Huấn luyện viên chuyên nghiệp và được cấp phép, có kinh nghiệm đào tạo mọi người ở mọi lứa tuổi.



Đã có rất nhiều thành tích và kinh nghiệm làm việc với các trường học và đại học.



Tất cả các dịch vụ đều có thể dạy bằng tiếng Việt và tiếng Anh.



Thủ tục đầy đủ, tuân thủ các điều kiện COVID19 về bảo vệ sức khỏe và an toàn.



Công ty có xuất hóa đơn VAT nếu đối tác yêu cầu.

BẠN MUỐN TÌM HIỂU THÊM?



HÃY LIÊN HỆ VỚI HUẤN LUYỆN VIÊN TRƯỞNG VÀ CHỦ SỞ HỮU, MAI NGỌC PHÚ ĐỂ THẢO LUẬN VỀ CÁCH CHÚNG TÔI CÓ THỂ LÀM VIỆC VỚI BẠN VÀ TỔ CHỨC CỦA BẠN!

Công ty STAR Kickboxing and Fitness - Việt Nam, Registered 0109429862



+84 96 6533586 (Zalo, WhatsApp)



starkickboxingandfitness@gmail.com



77 Xuân Diệu, Quảng An, Tây Hồ, Hà nội



@starkickboxingandfitness



@starkickboxingandfitness



STAR

Kickboxing and Fitness

NHỎ MÀ CÓ VÕ

Chúng tôi đứng đầu về dịch vụ và riêng biệt được
đánh giá cao nhất ở Tây Hồ