

KARATE



Peruskurssi alkaa!

1.9.2010

Treenit ke 18-19.15 & la 13.15-14.15

Ikäraja 8 v.

Karate on monipuolinen ja tehokas kamppailulaji joka soveltuu hyvin sekä miehille että naisille. Laji kehittää tehokkaasti fyysistä kuntoa sekä itsepuolustustaitoa.

- Tekniikoita harjoitellaan rivissä, pistehanskoin ja parin kanssa.
- Kamppailuharjoitus sisältää lyöntejä, potkuja, torjuntia, väistöjä sekä kaatoja.
- Itsepuolustusharjoittelu sisältää lyöntejä, potkuja, torjuntia, lukkoja, kuljetus- ja hallintaotteita.

Tekniikat ovat tehokkaita ja käytännönläheisiä!

Kauniaisten karate ry:n Shoko-Ryu Karaten peruskurssin harjoitukset pidetään Kasavuoren koulun juhlasalissa. Osoite Kasavuorentie 1.

Tiedotustilaisuus ja ensimmäiset harjoitukset keskiviikkona
1.9.2010 klo 18.00 - 19.15.

Mukaan ehtii myöhemminkin.

Varusteiksi riittävät verkkarit ja t-paita.

TERVETULOA KOKEILEMAAN ILMAISEKSI!!



Tiedustelut:

Tiina 040-719 1239

www.kauniaistenkarate.net

