

# KARATE



## Peruskurssi alkaa!

**19.1.2011**

Treenit ke 18-19.15 & la 15-16.15

**Ikäraja 10 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, torjuntaja,
- Itsepuolustusharjoittelu sisältää lyöntejä, potkuja, torjuntaja, 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.

Tiedustelut ja ensimmäiset harjoitukset keskiviikkona 19.1.2011 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](http://www.kauniaistenkarate.net)

