



KARATE – PROVA PÅ!

Vecka 36, 37 & 38 – 2017

Måndagar och torsdagar: 18:00-19:15

Plats: Rambergsskolans Gymnastiksal på Hisingen

Karate är en sport där du kan utveckla och förbättra din styrka, kondition, koordination, balans och smidighet. Karate handlar lika mycket om disciplin, mental som fysisk träning och som ger en naturligt ökad koncentrationsförmåga. Som referens finns hundratusentals utövare både i Sverige och fler världen runt som tränar och har sporten som en livsstil. Värt att testa och det är **GRATIS!** Nedan beskrivs några av de träningsmoment som erbjuds under bl.a. prova på tillfällen. **Välkommen!**



Kumite (parövningar)

Du tränar och lär du dig försvar mot olika attacktekniker. Du lär dig även försvar mot olika vapen (kniv, svärd) under kontrollerade former.

Självförsvar

Du tränar och lär dig på ett mycket smidigt och effektivt sätt att ta dig ur olika grepp, fasthållningar, attacker.



Joshin Ryu Jujitsu (markkamp) →

Du tränar och lär du dig Ju Jitsu och Judo tekniker bl.a. grepp, fasthållningar, kast samt kontratekniker till dem.



Kata

Du tränar och lär dig i början formen som innehåller olika attack- och försvarstekniker från en eller flera motståndare från olika håll. Därefter dessa tekniker förbättras genom parövningar (s.k. bunkai) med riktiga kontrollerade applikationer.



Jiju Kumite (fighting)

Du tränar och lär du dig koncentration, kondition, styrka och tajming. Vi har alltid skyddsutrustning under träning och tävlar efter W.I.K.F's regler som innebär 'skin touch' träff, d.v.s. träff utan att skada partnern och vår karatestil är ingen 'fullkontakt' sport.



ÖVRIGT

Klädsel: T-shirt & Jympa långbyxor

Anmälan: Via email (se 'KONTAKT') eller "drop in".

<p>Jack Lindahl Licensierad instruktör, 1-DAN jack.lindahl@se.rela.com, 0705-513130</p> <p>Luan Krasniqi Licensierad chefsinstruktör, 6-DAN svart bälte mailto:luan.k@telia.com 0704-145382</p>	<p>Jack Lindahl Licensierad instruktör, 1-DAN jack.lindahl@se.rela.com, 0705-513130</p> <p>Luan Krasniqi Licensierad chefsinstruktör, 6-DAN svart bälte luan.k@telia.com 0704-145382</p>	<p>Jack Lindahl Licensierad instruktör, 1-DAN jack.lindahl@se.rela.com, 0705-513130</p> <p>Luan Krasniqi Licensierad chefsinstruktör, 6-DAN svart bälte luan.k@telia.com 0704-145382</p>	<p>Jack Lindahl Licensierad instruktör, 1-DAN jack.lindahl@se.rela.com, 0705-513130</p> <p>Luan Krasniqi Licensierad chefsinstruktör, 6-DAN svart bälte luan.k@telia.com 0704-145382</p>	<p>Jack Lindahl Licensierad instruktör, 1-DAN jack.lindahl@se.rela.com, 0705-513130</p> <p>Luan Krasniqi Licensierad chefsinstruktör, 6-DAN svart bälte luan.k@telia.com 0704-145382</p>	<p>Jack Lindahl Licensierad instruktör, 1-DAN jack.lindahl@se.rela.com, 0705-513130</p> <p>Luan Krasniqi Licensierad chefsinstruktör, 6-DAN svart bälte luan.k@telia.com 0704-145382</p>	<p>Jack Lindahl Licensierad instruktör, 1-DAN jack.lindahl@se.rela.com, 0705-513130</p> <p>Luan Krasniqi Licensierad chefsinstruktör, 6-DAN svart bälte luan.k@telia.com 0704-145382</p>
--	---	---	---	---	---	---