



# Prova på Karate!

Vecka 36 - 37, 2023.

**Tid 1: 18:00-19:00, måndagar & torsdagar**

**Nybörjare**, Vitt t.o.m. Gult bälten: vuxna och barn.

**Tid 2: 18:00-19:30, måndagar & torsdagar**

Höggraderade, Grönt t.o.m. Svart (fortsatt träning för vuxna, barn som tränat minst 4 terminer).

**Plats: Bjurslättskolans gymnastiksal,  
Weiselgrensgatan 13, Hisingen**

**Anmälan snarast möjligt för det är begränsad antal platser, via  
vår hemsida (alt. registrera på plats)**

<http://www.kemwadojo.nu/kontakt.html>

## Karate som sport och en livsstil

Karate är en sport där du utvecklar styrka, kondition, koordination, balans och smidighet i din egen takt. Ett träningspass innehåller bl.a. kondition, balans, fysisk träning och grundtekniker med fokus på traditionell Karate där vi strävar anpassa individens unika behov, nivå och förutsättningar.

Karate handlar lika mycket om mental som fysisk träning och ger en naturligt ökad koncentrationsförmåga, en bättre självkänsla och respekt för sina medmänniskor, komponenter som man har glädje av hela livet och inte minst i skolan eller på jobbet.

Vi tränar en stil som heter Wado Ryu som är en av de fyra största karatestilarna i världen. Wado Ryu är Japanska och betyder "freden och harmonins väg". Stilen har sin grund i Japan och kombinerar traditionell karate med tekniker och influenser från Shindo Yoshinryu Ju Jutsu.

Våra tränare har utövat karate i många år och har ett dokumenterat erfarenhet. Vi satsar mycket på att värna om såväl instruktörernas utveckling som utövarens utveckling.

**Välkommen till en karateklubb för hela familjen, från 7 år och upp!**

**Mer info om oss och vår stil hittar du på: [www.kemwadojo.nu](http://www.kemwadojo.nu), [www.wadoryu.se](http://www.wadoryu.se).**

Du är också välkommen att höra av dig antingen hos vår Ordföranden Sempai Jack Lindahl 1-DAN: 0705-51 31 30 ([jack.lindahl@telia.com](mailto:jack.lindahl@telia.com)) eller Chefstränaren Sensei Luan Krasniqi 6-DAN: 0704-14 53 82 ([luan.k.se@gmail.com](mailto:luan.k.se@gmail.com)).





**Gemenskap, vi är som en stor familj**



**Även föräldrar har roligt**



*För alla - stor som liten*



**Vi har riktigt kul ihop**



**Tränar & tävlar i Kata**



**och Fighting**

Klubben har DM, SM, NM och EM-mästare



**Du lär dig Självförsvar** (vi ordnar även skrädarsydda kurser både privat och företag)



**Vi är med på små och STORA läger**



**Vi vägleder och coachar**



**Vi är Certifierad förening  
med utbildade tränare**

**Mer info om oss och vår stil hittar du på: [www.kemwadojo.nu](http://www.kemwadojo.nu), [www.wadoryu.se](http://www.wadoryu.se).**

**Du är också välkommen att höra av dig antingen hos vår Ordföranden Sempai Jack Lindahl 1-DAN: 0705-51 31 30 ([jack.lindahl@telia.com](mailto:jack.lindahl@telia.com)) eller Chefstränaren Sensei Luan Krasniqi 6-DAN: 0704-14 53 82 ([luan.k.se@gmail.com](mailto:luan.k.se@gmail.com)).**