KONZULTÁCIÓS EDZÉS 2022-04-02

„Jiyu Kumite – mozgások a tér minden irányába / támadás a tér minden irányából – Kumite edzés”

DUNAÚJVÁROS HIKARI DOJO

Kedves Klubvezetők, Edzők, Karatékák!

2022. április 2-án, szombaton

"Konzultációs edzésre" nyílik lehetőség az érdeklődők részére.

Az esemény nem helyettesít, és nem pótol semmilyen felkészítő - és továbbképző eseményt, mely a "Magyar JKA Karate Szövetség" hatáskörébe tartozik! **Az esemény célja, hogy segítséget nyújtson a "napi edzésmunka" helyes irányú haladásában, színesítse a használatos gyakorlatok körét és erősítse a "JKA Karate" iránti elkötelezettséget, a sportbarátságot.**

Az edzések helyszíne:
Dunaújváros, Hikari Dojo (Béke városrészi Interspar áruház parkolóban lévő edzőterem).

A konzultáció Időpontja:
2022. április 2. szombat, 9:30 - 10:45 / frissítő szünet 15 perc / 11:00 - 12:15 óra között;

Edzésvezető: Schneider László - a Hikari Dojo edzője - JKA 7. Dan;

Edzésanyag:

1.edzés – Kumite – mozgások a tér minden irányába – A láb ízületeknek és a láb izomzatának hatékony használata, fejlesztése, erősítése – egyenes irányú, oldal irányú és forgó mozgások gyors és dinamikus végrehajtása, kombinálása – a Kihon gyakorlatban megtanult technikák végrehajtási magasságának sokrétű használata;

2.edzés – Kumite – technikák a tér minden irányából – Egyes és kombinatív technikák – az „Ido Kihontól" eltérő időzítések a jiyu kumitében – sorozattámadás egy pontra – sorozattámadás több pontra – elterelés a valódi szándékról – a „CSEL" jelentősége. Ellenfeled képességei szerint, hogyan használd „az Erőt-, a Gyorsaságot-, a Távolságot-, az Időzítést".

Részvételi díj: 5.000 Ft.-/fő (amely magában foglalja a szünetbeli frissítőt is);

A helyszínen fizetendő, számlaigényt a szükséges adatok megadásával kérjük jelezni. Gépi számlát adunk!

Előzetesen írásban kérjük bejelentkezni a jkahikaridojo@gmail.com címre megküldve. Érdeklődni a 20-532-2959 telefonszámon lehet.

Jelentkezési határidő: 2022. március 30. szerda éjfélig (írásban);

Az eseményt nézők nem tekinthetik meg és felvétel nem készíthető! Karate-gi kötelező! Figyelem! Maximum 20 fő jelentkezését tudjuk fogadni!

Jelentkezhet minden 18 évet betöltött karatéka, aki az edzésanyag technikai elemeit jártasság szintjén ismeri.

Várok minden Kedves Érdeklődőt!

Baráti üdvözlettel:

Schneider László

押忍