

SPORT-KARATE

KARATE FÖR NYBÖRJARE MED INRIKTNING MOT

Startar Mån. 30 Januari **TÄVLINGSFIGHT** Startar Mån. 30 Januari

KILLAR OCH TJEJER... PRÖVA NÅTT NYTT...

- TÄVLINGSTRÄNING FRÅN START

Vi kör igång direkt med tävlingsträning enligt internationellt regelverk, WKF, World Karate Federation, där gällande norm är s.k. poängkarate med krav på kontrollerade tekniker och skydd.

Högt säkerhetstänkande (Full kontakt, "knock out" eller "choke" är EJ tillåtet)

- FLEXIBILITET OCH EXPLOSIVITET

Stretching och spänsträning är en central del av träningen

- HÅRD FYSISK TRÄNING

Intervallträning till musik

Säck- och Mits-träning (slagkuddar)

Styrketräning med egna kroppen och

hjälpmedel (expanderband, medicinboll)



Måndagar 19:00 – 20:30
Valhallaskolan

Åldersgräns: Högstadiet och äldre

www.ludvikakarate.se

Kenneth 076-208 00 55

Patrik 070-620 30 60

Startar Mån. 30 Januari

