

SEMINARIUM W KLUCZBORKU

DATA: 29 listopada br. (sobota)

MIEJSCE: Hala Widowiskowo –Sportowa Ośrodka Sportu i Rekreacji
Kluczbork, ul. Mickiewicza 10

ORGANIZATOR: Kluczborski Klub Karate, prezes – Andrzej Olech

KOSZT: 15zł (instruktorzy wstęp wolny)

PROGRAM:

10.00 – 11.00 – Trening dla 9-6kyu (Kihon, Kihon Ippon Kumie)

11.00 – 12.30 – Trening dla 5-1kyu (Kihon, Uke Waza)

13.00 – 15.00 – Przerwa

15.00 - 16.00 – Trening dla 9-6 kyu

(Bunkai wybranych fragmentów kata Heyan 1 – 3)

16.00 – 17.30 – Trening dla 5-1 kyu

(Kata Empi z analizą wybranych fragmentów)

KONTAKT: Andrzej Olech, tel. kom. 601 40 73 84
e-mail: andrzejolech@poczta.onet.pl