




Få ny inspiration til din karatetræning gennem andre systemer

Onsdagsaftner efterår 2018 kl.17.00-18.30 Alder fra 12 år.

Dato	Måned	Tema
29.8	August	Kick boksning
	Lars Krusaa er legendarisk landstræner gennem mange år inden for kick boksning. Derudover er han chefinstruktør i Zen-to. Fokus på hånd- og sparketeknikker samt kombinationer.	Hånd- og sparkekombinationer 
19.9	September	Yoga
	Yum yoga er en nyåbnet yogacafe i Sydhavnen. En af deres dygtige undervisere Anna-Cathrine Grønkjær vil undervise med fokus på smidighed i karatetræningen.	Smidighed 
31.10	Oktober	Taekwondo
	Claus Henriksen har trænet Taekwondo siden 1975 og er 7 Dan. Derudover har han været aktiv på landsholdet i mange år. Claus er instruktør i Solrød Taekwondoklub.	Sparketeknikker 
21.11	November	Låse
	Lars Andersen har trænet karate i 37 år og er 7. dan i Okinawa Isshinryu Karate. Denne stilart har fokus på låse. Tilsvarende tilgange til låse har de i politiet, hvor Lars underviser.	Låseteknikker 
19.12	December	Selvforvar
	Peter Heneberg fra Tryghedkurser.dk: "I traditionel- og sportskarate træner vi kamp, men ligner det et rigtigt slagsmål? Vi gennemgår overfaldsmandens motiver og tanker, og vi skal forstå og introduceres til hvordan man kan forsvare sig, når kroppen udsættes for stress". Bemærk: min. 18 år	Taktisk nødværgetræning 

Temaaftnerne afholdes og arrangeres af Bosatsu itosukai. Alle Dansk karateforbunds medlemmer er velkomne. Deltagelse koster 50 kr. Tilmelding på Bosatus hjemmeside efter først til mølleprincippet. Adressen er Trekronergade 149 A, 2500 Valby. Vi glæder os til at se jer.

Tilmelding: <http://www.bosatsu.dk/side.asp?ID=46885>