



OKINAWA GOJURYU KARATE-DO KYOKAI FINLAND

沖繩剛柔流空手道協会

GOJU-RYU LEIRI 28.9.2019

Opettajina:

Kari Kuusisto, 6. dan / Jouni Hirsimäki, 6. dan / Matti Saarinen, 5. dan

Tervetuloa perinteisen Okinawan Goju-ryun leirille. Ohjelmassa on toiminnallista karaten harjoittelua painottuen vyövaatimusten uudistumiseen ja perinteiseen ottelutekniikkaan. Leiri on tarkoitettu ylemmille vyöarvoille vihreästä vyöstä alkaen.

Lauantai 28.9.2019, klo 10.30 – 16.00

Paikka: Tammelan Manttaali

10.30 – 12.30

- perustekniikan merkitys ottelussa
- kataharjoitteet ja yleisen tekniikanopeuden kehittäminen
- pariharjoitteita ottelutekniikkaan

13.30 – 16.00

- vyövaatimukset: Perustekniikka ja liikkuvat tekniikat
- katan merkitys itsepuolustussovelluksissa

Leirin hinta on 20 euroa, maksetaan etukäteen OGKK Finland ry:n tilille.

ADDRESS:
OGKK FINLAND ry.
Männistönräitti 5 A 8
33410 Tampere
Finland

BANK:
Handelsbanken
FI68 3131 1001 1681 23