



OKINAWA GOJURYU KARATE-DO KYOKAI FINLAND

沖繩剛柔流空手道協会

GOJU-RYU LEIRI TAMPEREELLA 29.3.2020

Opettajina:

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

Tervetuloa perinteisen Okinawan Goju-ryun leirille. Ohjelmassa on toiminnallista karaten harjoittelua katasta vyövaatimusten uudistumiseen ja perinteiseen ottelutekniikkaan. Leiri on tarkoitettu kaikille vyöarvoille.

Sunnuntai 29.3.2020, klo 10.30 – 16.00

Paikka: Hervanta, Tamppiareena

10.30 – 12.30

Perustekniikka, perinteinen karate ja kamppailutekniikka

- Perinteisen karaten ja katan harjoitteet ottelun ja yleisen kamppailutekniikan kehittämisessä
- Oman tason katat: Suoritustapaklinikka tasoryhmittäin

Lounastauko

13.30 – 16.00

Kata ja vyökoetekniikka

- Vyövaatimukset: Perustekniikka ja liikkuvat tekniikat
- Liikkuvat tekniikat: Lantiovoima ja nopeus
- Sanchin-katan merkitys itsepuolustussovelluksissa
- Pariharjoitteita ottelutekniikkaan

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

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

BANK:
Handelsbanken
FI68 3131 1001 1681 23