

伝統空手道

NÁBOR FUDOKAN KARATE BRNO

Občanský spolek pro podporu rozvoje tradičního karate
(OSPPRTK)

Zajímají vás bojová umění?
Hledáte prima partu?
Chcete zlepšit svou kondici?
Chybí vám sport či pohyb?

Přijďte mezi nás!



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

B | R | N | O | I

j m k



www.fudokan-karate-brno.cz

info@osprrtk.cz • mob.: 777 675 262

Cvičíme v Žebětíně na ZŠ Otevřená, Otevřená 20a

Náš oddíl má dlouholetou tradici při práci s dětmi i dospělými

Závodní část oddílu je úspěšná i na ME a MS

Patříme mezi největší oddíl v ČR stylu Fudokan

NÁBOR KARATE DĚTI

Termín: Středa 11. 9. 2024 v 15:30 h

Jde o skupinu začátečnicků, kteří s karate začínají. Děti vedeme k radosti z pohybu, snažíme se o rozvoj jejich koordinace. Na trénincích našim cvičencům vštěpujeme etiku a etiketu karate. Nenásilným způsobem děti učíme základní techniky – postoje, kryty, údery, kopy. Na trénincích se také věnujeme správné pádové technice.

NÁBOR KARATE DOSPĚLÍ

Termín: pondělí 9. 9. 2024 v 18:30 h

Na trénincích cvičíme techniky karate (kihon a kata). Věnujeme se soutěžnímu i nesoutěžnímu zápasu (kumite). Nezapomínáme ani na sebeobranu s využitím karate (karate-jutsu) a pádovou techniku. Přijímáme začátečníky i pokročilé cvičence. U nás v oddíle se můžete připravovat na republikové a celosvětové soutěže karate, kde tradičně sbíráme cenné kovy, nebo si můžete cvičit karate jen pro radost.

KONDIČNÍ CVIČENÍ

Termín:

pondělky od 9. 9. 2024 v 17:15 h

úterky od 10. 9. 2024 ve 20:00 h

Opět nabízíme tréninky, které nesouvisí s karate. Jde o trénink vaší fyzické kondice. Přijďte a na vlastní kůži si vyzkoušejte cvičení HIIT, kruhové tréninky, TRX, Bossu, expandery a další. Tréninků kondice se může účastnit karatista i cvičenec, který karate nedělá.