

何  
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](http://www.fudokan-karate-brno.cz)

[info@osprrtk.cz](mailto: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 7. 9. 2022 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 5. 9. 2022 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 5. 9. 2022 v 17:15 h

úterky od 6. 9. 2022 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.