

KARATEN TEHOPÄIVÄ

Turussa 6.8. 2023

Paikka: Shaolin-dojo, Linnankatu 61

Ajat: 12-14, 14.30-16.30

Valmentajana: Ilpo Jalamo 7.dan.

**Naha-karaten erikoispäivä. Ohjelmassa muun muassa seisan ja tensho kata.
Kakie-pariharjoitus. ***

*Kakie on perinteinen Okinawalaisen karaten pariharjoitus, joka kehittää tasapainoa, kosketusherkkyyttä ja kykyä toimia lähitilanteessa. Se on tärkeä osa nahakatojen harjoittelua ja toimii katan tukipilarina.

**Leirimaksu 50 euroa maksetaan tilille: FI30 4309 1520 1459 60
tai käteisellä paikan päällä. Kaikki vyöarvot voivat osallistua.**

Ilmoittautuminen 3.8. mennessä: ilpo.jalamo@gmail.com

Tervetuloa

唯
心
会