



# KUSHIN-KAN

KAMPPAILULAJIEN ERIKOISSEURA

HÄMEENLINNA



## KARATEN PERUS- JA KERTAUSKURSSI AIKUISILLE!

**Wadoryu – karate** on perinteinen budolaji, jossa korostetaan liikkeiden luonnollisuutta, nopeutta ja voiman taloudellista ja tehokasta käyttöä. Lajin perustekniikoita ovat lyönnit, potkut ja torjunnat. Harjoitteluun kuuluu olennaisena osana kuntoharjoittelu, jossa hyödynnetään vanhoja perinteisiä harjoitusmenetelmiä, mm. girya- eli kahvakuula-harjoittelua. Laji sopii sekä naisille että miehille.

**Peruskurssi** on tarkoitettu yli 15-vuotiaille uusille harrastajille. Kurssi soveltuu myös hyvin lajia aiemmin harrastaneille. Kurssin hinta on 85 €.

**Lajiesittely to 25.3. klo 19** pidetään seuran harjoitustilassa Myllymäen väestönsuojassa, sisäänkäynti Louhimokatu 5:n vierestä.

**Harjoitukset** ovat ti ja to klo 19.45 – 21.15.

Kurssille voi ilmoittautua soittamalla tai lajiesittelyyn tai harjoitusten yhteydessä.

**Tiedustelut.** Harri Heikkari p. 040 -540 1916 tai [www.kushin-kan.net](http://www.kushin-kan.net)

