



KUSHIN-KAN RY



KUSHIN-KAN RY ON KAMPPAILULAJIEN ERIKOISSEURA,
joka on perustettu vuonna 1976.

Seurassamme harrastetaan Wadoryu karatea, Hokutoryu
ju-jutsua, kickboxingia ja brasilialaista ju-jutsua.

Harjoituspaikkanamme toimii tilava ja ilmastoitu Myllymäen väestönsuoja eli Luola.

Meillä on ryhmiä kaikenikäisille vasta-alkajista mustiin vöihin.

Lajien avulla voit kohentaa itsepuolustustaitoja, kilpailla tai kuntoilla oman mielen mukaan.



KARATE

WADORYU KARATE kehittää liikkuvuutta, kehonhallintaa ja nopeutta. Karate koostuu pääasiassa erilaisista isku-, potku- ja työntötekniikoista sekä yksin suoritettavista liikesarjoista ("kata"). Karate sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Karate - Kids -lasten liikuntaleikkikoulu 4-6 -vuotiaille tytöille ja pojille.

Iloista toimintaa, perusliikkeiden harjaannuttamista liikuntaleikein ja kisaillen, taustalla selkeät kasvatustavoitteet. Ryhmäkoko rajoitettu. Lisätietoja: Ismo Hänninen p. 050 511 6548.

Karate - juniorit 7-14 -vuotiaille tytöille ja pojille. Karaten ja ju-jutsun taitoja harjoitellaan monipuolisen liikunnan avulla. Ohjaajat ovat muun muassa Nuori Suomi -koulutettuja. Ryhmäkoko rajoitettu. Lisätietoja: Jari Heinonen p. 040 573 4891.

Karate - aikuiset. Alaikäraja 15 v. Lisätietoja: Harri Heikkari p. 040 540 1916.



HOKUTORYU JU-JUTSU on suoraviivaista ja toimivaa itsepuolustustaitojen kehittämistä ja monipuolista kuntoilua. Ju-jutsun perustekniikoihin kuuluvat lyönnit, potkut, heitot, lukot, kuristukset ja kaatumistekniikat. Ju-jutsu tähtää tekniikoiden täydelliseen toimivuuteen ja realismisuuteen. Alaikäraja 15 v. Lisätietoja: Harri Heikkari p. 040 540 1916.



KICKBOXING eli potkunyrkkeily sopii tehokkuutensa vuoksi erinomaisesti kuntoiluun niin naisille kuin miehille. Lajissa yhdistyvät nyrkkeilyn lyöntien toimivuus ja karaten potkujen voima ja ulottuvuus. Potkunyrkkeilyn kilpailutoimintakin on vilkasta, kilpailla voi täyskontaktiotteluista kevyeen kontaktiin. Alaikäraja 15 v. Lisätietoja: Annu Riekkola p. 0400 481 311.



BRASILIALAINEN JU-JUTSU eli BJJ on maailmalla suuren suosion saavuttanut kamppailulaji, jossa pääpaino on monipuolisilla mattotekniikoilla alavienteineen. BJJ:n tehokkuus piilee sen realistisissa tekniikoissa; erityisesti lukoissa ja kuristuksissa. Lajia voi harrastaa itsepuolustus-, kuntoilu- tai kilpailumielessä. Alaikäraja 15v. Lisätietoja: Terho Virrankoski p. 050 384 2680.

LISÄTIETOA SEURASTA, LAJEISTA, NÄYTÖKSISTÄ JA KURSSIEN ALKAMISAJOISTA:

WWW.KUSHIN-KAN.NET

