

# KARATE KLUB ALEC

## POČITNIŠKA ŠOLA KARATEJA

Karate klub Žalec vas vabi, da se udeležite POČITNIŠKE ŠOLE KARATEJA, ki bo potekala od 6. do 10. julija 2020

Program je namenjen tistim, ki se s karatejem še niso spoznali, kot tudi že izkušenejšim karateistom in karateistkam.

Udeleženci se bodo seznanili z:

- osnovami karateja: drže/položaji telesa, udarci, brce, blokade.
- razvojem motoričnih sposobnosti pomembnih za športni karate: aerobna in anaerobna vzdržljivost, koordinacija, gibljivost, vzdržljivosti v moči, agilnosti, eksplozivna moč
- osnovami športne borbe in kate
- športnimi igrami

Treninge bodo vodili naši športno izobraženi in strokovno usposobljeni trenerji.

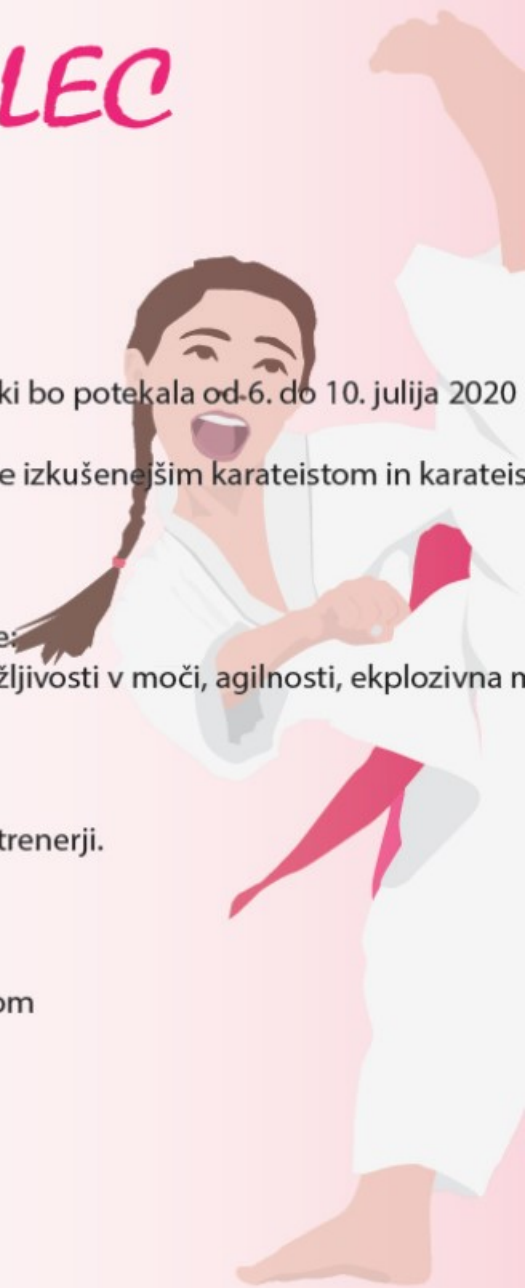
Program je za vse udeležence brezplačen.

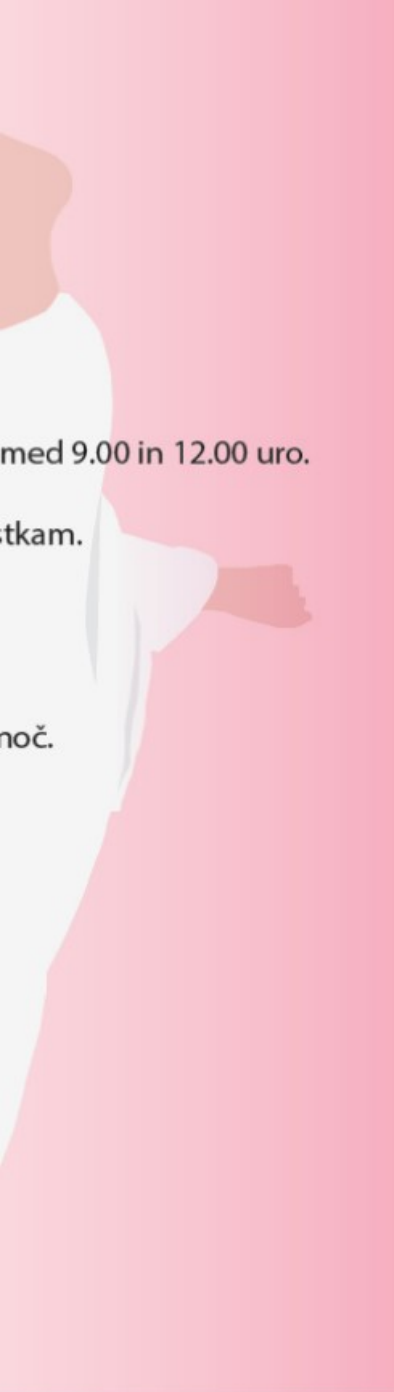
Prijave s podatki pošljite na elektronski naslov [karateklubzalec@gmail.com](mailto:karateklubzalec@gmail.com)

ime in priimek:

letnica rojstva:

gsm starša ali skrbnika





med 9.00 in 12.00 uro.

tkam.

noč.