

Nábor nových členů do vznikajícího kroužku

SEBEOBRANA

s využitím Kempó karate při
ZŠ Krucemburk

Smyslem Karate KEMPO je vychovat dobrého člověka jako silnou osobnost, t.j. člověka s vysokými morálními, intelektuálními a fyzickými schopnostmi.

**Trénink bude v tělocvičně ZŠ Krucemburk od 6. 10. 2016 každý
ČTVRTEK od 15.30 do 17.00 hod.**

S sebou volný pohodlný cvičební oděv. Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie, včetně těch starších (6 - 99 let)

Škola Karate KEMPO je rozdělena do třech základních bloků:

SEBEOBRANA

Spočívá v nácviku jednoduchých, obranných a útočných akcí, které využívají ve velké míře jednání našeho protivníka. Jde o určitou podobnost se stylem WING TSUN. Tato technika je později rozpracována v KARATE, v kata SANCHIN.

CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ

V tomto cvičení se používá pohyb v mapách zvaných PAKUA. Jedná se o prastarou zkušenost pod názvem TAI-CHI PAKUA.

MEDITACE

Meditace je prohloubené cvičení PAKUA se zaměřením na dýchání a snaha o sebezpozorování (ZEN).

Boja Deva Das
Renschin škola Karate Kempó
Boleslav Houdek 7. DAN

Cvičení povede
René Rámiš 3. DAN
tel.: 777 57 26 97