

Moja

CESTA BOJOVNÍKA



MENO

DÁTUM NARODENIA

TRÉNINGOVÝ ROČNÍK



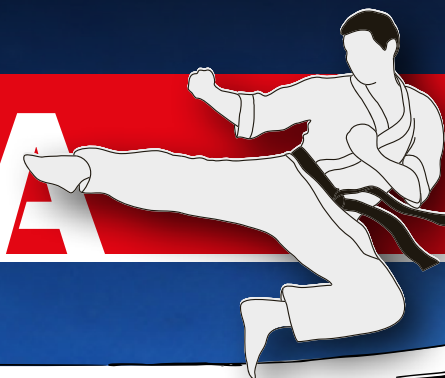
BUDOKAN SAMARIA

武道館 サマリア



Moja

CESTA BOJOVNÍKA



Komnata 1

Komnata 2

Komnata 5

Komnata 4

Komnata 6

Komnata 7

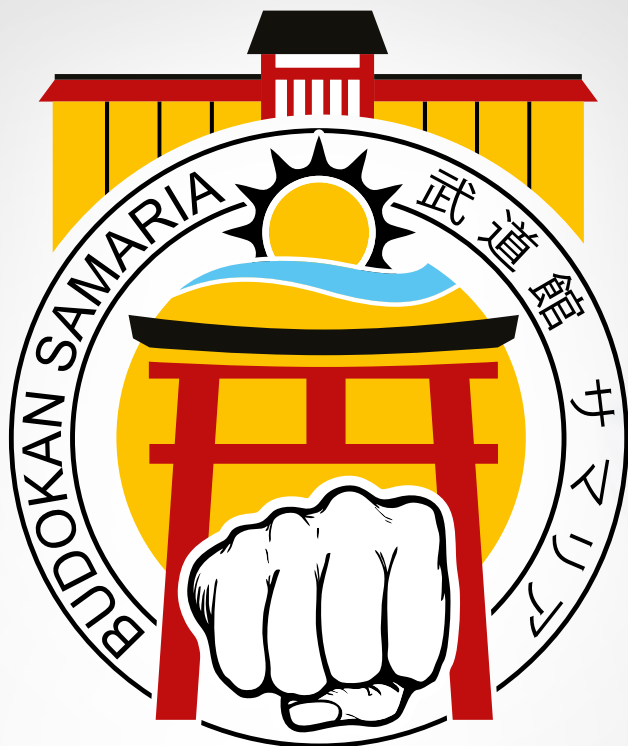
Komnata 8

Komnata 9

Komnata 10

KOMNATY:

1. Agility
2. Posilňovanie (kľuky, brušáky, drep, vis na hrazde)
3. Prvky karate (úder, bloky, kopy)
4. Etika, etiketa, história
5. Postoje v karate
6. Plávanie
7. Škola, učenie
8. KATA
9. Hygiena, čisté kimono, chrániče, viazanie si pásu
10. Kreativita - maľba, kresba, básnička... (téma Moja cesta bojovníka)



KARATE KLUB

BUDOKAN SAMARIA

武道館 サマリア

Športové karate pre deti a mládež od 5 rokov

Ju-jutsu a box pre mládež a dospelých záujemcov

Rozvoj kondičných, koordinačných a silových schopností

Disciplína, úcta k súperovi, radosť zo športu

