

Karatē klubs "TĪGERI" aicina uz treniņiem
vecumā no 5 gadu vecuma

KARATE 2020 TOKYO



Karatē klubs "TĪGERI"



AICINĀM MEITENES UN ZĒNUS NO 5 GADU VECUMA
TRENĒTIES JAUNO OLIMPIŠKO SPORTA VEIDU, KARATE.

REGULĀRI TRENĪNI ĒRTĀ SPORTA ZĀLĒ;

DISCIPLĪNA NODARBĪBU LAIKĀ;

VESELĪBAS UZLABOŠANA, NOSTIPRINĀŠANA;

KOORDINĀCIJAS ATTĪSTĪŠANA;

MUSKULATŪRAS UN FIZISKĀS FORMAS
ATTĪSTĪŠANA, NOSTIPRINĀŠANA;

STĀJAS VEIDOŠANA;

IEMĀCAM BŪT DROŠĀKAM, PĀRLIECINĀTĀKAM;

DRAUDZĪGA TRENĪŅU ATMOSFĒRA.

VEL APGŪSTAM: KARATE PAMATUS, STĀJAS, PĀRVIETOŠANOS,
SITĪENU TEHNIKU AR ROKĀM UN KĀJĀM, DAŽĀDUS AIZSARDZĪBAS
PĀNĒMIENUS, BLOKUS, IZVAIRĪŠANOS, KRITIENU UN METIENU TEHNIKU,
KARATĒ TERMINOLOGĪJU, PIEKLĀJĪBAS ETIĶETI TRENĪŅOS UN SACENSĪBĀS.

Treniņus vada sertificēts LKF treneris un A kategorijas tiesnesis Artis Līviņš
Grupas:

Cēsis – Jaņa Poruka ielā 8, AS «CATA»,
3. stāvā, spoguļzālē

pirmdienās/ceturtdienās 16:30-18:00 10+ gadi
18:00-19:00 5 - 9 gadi

Pieteikšanās augustā, septembrī un oktobrī zvanot: 26 037 285
vai nosūtot īsziņu ar tekstu: *vārds, uzvārds, gadi, skola un klase*



ATNĀC UN PAMĒĢINI! TIKAI ZINĪBĀS UN KUSTĪBĀ MĒS SEVI ATTĪSTĪSIM!

ESI DROŠS UN APŅĒMĪGS, NĀC APGŪT JAUNO OLIMPIŠKO SPORTA VEIDU KARATE.

Karatē klubs "TĪGERI" aicina meitenes un zēnus no 5 gadu vecuma trenēties olimpiskajā sporta veidā karatē. Karatē klubs "TĪGERI" aicina meitenes un zēnus no 5 gadu vecuma trenēties olimpiskajā sporta veidā karatē.

Regulāri treniņi un disciplīna nodarbībās;
Veselības uzlabošana, nostiprināšana;
Koordinācijas attīstīšana;
Muskulatūras un fiziskās formas attīstīšana, nostiprināšana;
Pareizas stājas veidošana;
Iemācam būt drošākam, pārlicinātākam;
Draudzīga treniņu atmosfēra.

Vēl apgūstam:

Karatē pamatus, stājas, pārvietošanos, sitienu tehniku ar rokām un kājām, dažādus aizsardzības paņēmienus, blokus, izvairīšanos, kritienu un metienu tehniku, Karatē terminoloģiju, pieklājības etiķeti treniņos un sacensībās.

Nodarbības notiek J.Poruka ielā 8, CATA spoguļzālē;
pirmdienās/ceturtdienās plkst.16.00 - 18.00 no 10+ gadiem un plkst.18.00-19.00 no 5 - 9 gadiem.

Treniņus vada sertificēts LKF un LSFP treneris Artis Līviņš.

Pirmā nodarbība pirmdien 4.septembrī.

Pieteikšanās klātienē vai pa tālruni 26037285.