

Zadanie publiczne

Sierpniowy Start z Dojo KS Komorów

ZREALIZOWANO :)





Karate Kyokushin to sztuka walki, której podstawowym celem – obok sprawności fizycznej – jest nauka samoobrony i bezpiecznego, opanowanego reagowania w sytuacjach zagrożenia

Termin sierpniowy, to moment, w którym wielu mieszkańców wraca z wakacji i szuka sposobu na aktywne, zorganizowane wejście w nowy sezon – zarówno sportowy, jak i szkolny. Bezpłatny, otwarty cykl treningów pozwala nowym uczestnikom bezpiecznie „spróbować” Karate Kyokushin bez bariery finansowej czy formalnej, a dla nas jest naturalnym momentem promocji regularnej oferty KS Dojo Komorów przed startem sezonu.



3... 2... 1... start!

Zadaniem przeprowadzanego rozruchu treningowego, wprowadzającego do głównego sezonu była nauka podstawowych technik obrony i ataku, w oparciu o japońską sztukę walki, zapewniające poprawę kondycji fizycznej, sprawności motorycznej oraz redukcję napięcia i stresu dnia codziennego.

Zajęcia prowadzone były przez wykwalifikowanego instruktora, z użyciem profesjonalnego sprzętu treningowego (tarcze, packi, skakanki, poduchy).

1) motoryka, podstawy techniki,

2) technika, ćwiczenia w parach, tarczowanie



**3) technika, sprawność ogólna,
ćwiczenia kopne**



**4) ćwiczenia na poduchach,
sparingi kontrolowane**



Dziękujemy Gminie Michałowice

Za wsparcie inicjatywy, zfinansowanie zajęć, zakup sprzętu
ochronnego oraz treningowego





**Zapraszamy na
zajęcia :)**

DOJO KS KOMORÓW