

**KARATE KLUB MLADINA
SEKCIJA JESENICE**

in

**TVD PARTIZAN
Javornik-Koroška Bela**



VPISUJE NOVE ČLANE

**Kdaj: OB TORKIH IN PETKIH OD 19-20h
Kje: TVD PARTIZAN, JAVORNIK-KOR. BELA**

TRENINGI IN VPISI SE ZAČNEJO 6.9.2011

VABLJENI!

KAJ LAHKO PRIDOBITE S TRENINGI KARATEJA

Otroci:

- naučijo se pravilnega dihanja, ki pomaga v stresnih situacijah
- optimalno napredujejo v vizualno motorični koordinaciji
- razvijejo koncentracijo, ki je ključnega pomena pri učenju
- naučijo se pozitivnih delovnih navad, saj je za treniranje potrebna vztrajnost in natančnost
- razvijejo telesne sposobnosti
- naučijo se nadzirati agresivnost - s povečevanjem občutka notranje moči, ki je posledica pravilnega karate treninga, odpade glavni razlog za dokazovanje moči navzven

Odrasli:

- izboljšajo gibčnost in prožnost - izkušnje kažejo, da je možno napredovati tudi, če posameznik začne s treningi po štiridesetem letu
- izboljšajo telesno kondicijo
- pridobijo samozavest - karate daje ljudem občutek notranjega miru in samozavesti

Treninge vodi sensei Mehmed Džananovic, ki je leta 1996 opravil izpit za trenerja karateja na Fakulteti za Šport Univerze v Ljubljani, leta 2003 pa še izpit za mednarodnega trenerja.

Po kriterijih ITKF je trenutno najvišje rangiran mojster karateja v Sloveniji. V letošnjem letu je opravil izpit za 7° dan ETKF.

Informacije: 041 706 270

<http://www.karate-klub-mladina.si/>

E-mail: kkmladina@siol.net