

## Тренировка. Карате.



Дніпропетровськ, Україна

Защити себя сам, не дай себя в обиду!

Сёринджи Кэмпо - система самообороны, сочетающая в себе изучение боевого искусства, методик оздоровления организма и восточной философии.

Тренировка Сёринджи Кэмпо это:

- Изучение техники защиты от ударов и захватов;
- Изучение ударной техники (с использованием специального инвентаря)
- Отработка приёмов с партнером (серийные атаки, броски и т.д.)
- Общая физическая подготовка (бег, прыжки, отжимания);
- Упражнения, укрепляющие мышцы и сухожилия;
- Упражнения, направленные на растяжку связок и увеличения подвижности суставов;
- Упражнения и игры на развитие координации;
- Упражнения и игры, развивающие скорость движений, ловкость и внимание;
- Освоение медитативных практик;
- Изучение теории и вопросов философии.

Сёринджи Кэмпо - это японское боевое искусство, которое с первых же тренировок изучается в паре.

Набор в детские группы самообороны с 5 лет, в взрослые группы самообороны с 13 лет.

Расписание групп по телефону.  
0677090916, 0506358170 Станислав.

Сайт Украинской Федерации (УФСК)  
shorinji-kempo.org.ua

г. Днепропетровск, Фитнес центр "Masterfit" ул.Свердлова, 6 и левый берег, район Образцового рынка.

