



GENNEMBRYDNING 2016

Kursus for unge såvel som voksne

Lørdag den 24. september, kl. 10:00-12:30

i kunsten at gennembryde:
med Sensei Martin Bille-Hansen, 3. dan

Tameshi-wari

Sensei Martin Bille-Hansen:

For dem som ikke kender Sensei Martin er han tidligere chefinstruktør samt grundlægger af klubben. Sensei Martin er ekspert i diverse former for gennembrydning og har afholdt kurser i dette i længere årrække.

Om Tameshi-Wari:

At gennembryde et medie, det være sig træ, mursten eller gasbeton, er en facet af karaten vi dyrker meget sjældent, men nu er muligheden her, så grib chancen!

Gennembrydning er et af de felter i karaten hvor den psykiske dimension spiller stærkt ind, i kamp mod en selv skal man bevise, at man kan og tør udsætte sig selv for at slå sin hånd, albue eller fodballe, eller for det personlige nederlag det kan synes at være ikke at få slået mediet over. Glæden ved at overvinde sin angst, og få slået til brættet, hvad enten det brækker eller ej, er ikke til at beskrive, den skal opleves. Derfor mød op glad og frejdig til et kursus, der med rette kan betegnes som aktiv terapi.

Kurset vil introducere de bagved liggende teknikker, der gør selv børn i stand til at slå mursten over. Kurset vil virkeliggøre karatens effektivitet.

Tilmelding:

Alle kan være med: fra 10. kyu til sortbælter samt ungdomsholdet

Deltagergebyr: Kr. 100,- som dækker de materialer vi knuser!

Først til mølle: af pladshensyn er der et max. deltagerantal på 40, så den der kommer først til mølle kommer med på kursus - så skynd dig at tilmelde dig!

Tilmeldingsfrist: **senest torsdag den 8. september** da der skal indkøbes træ og mursten efter hvor mange som deltager.

Du tilmelder dig via <http://kbhkarateklub.klub-modul.dk/>