

# ***Nyílt Harcművészeti Szeminárium***

## ***2011. November 19. (Szombat)***

**Helye:** Bordányi Sportcsarnok (Dózsa György Tér 1-3.)

**Ideje:** 2011. November 19. (Szombat)

**Program:**

**8:00-9:00-ig** Ovis Szeminárium

- bemelegítés
- kesztyűs technikázás
- esés technika
- levezetés

**9:00-10:00-ig**

- bemelegítés
- lazítás

**10:00-11:00-ig**

- kick-box
- kick-box jitsu
- kick-box do
- HSB

**11:00-11:30-ig**

- küzdelmek

**11:30-12:00-ig**

- erőnlét
- levezetés

**12:00-12:30-ig**

- nunchaku alapjai

**Részvételi díj ovisoknak 600 Ft, további résztvevők részére 1500 Ft.**

**Felszerelések:**

- Kick-Box nadrág (csapat ruha)
- Box kesztyű
- Szuszpenzor



- Sípcsont védő
- Lábvédő
- Nunchaku
- Budopass (fekete kiskönyv)

Szemináriumunk nyílt, ezért minden sportolni vágyót szeretettel várunk kortól és nemtől függetlenül. Szemináriumon való részvételhez nem szükséges harcművészeti előképzettség.

Üdvözlettel Temesy László  
06-30/681-6889

