



**ØRESUNDSKOLLEGIETS
KARATE KLUB**

EN MÅNEDS GRATIS

SERIØS TRÆNING I ET AFSLAPPET MILJØ
TILMELDING PÅ INFO@KORYU.DK / 20 81 07 41

Nye medlemmer optages d. 3. oktober
Træning tirsdag og torsdag fra kl. 18.30
Man skal være over 18 år

Medbring træningstøj og vandflaske

KORYU UCHINADI KEMPO JUTSU
DALSLANDSGADE 8, 2300 KBH S (GYMNASTIKSALEN) | WWW.KORYU.DK

KÆRE BEBOER PÅ ØK

Vi håber at du har set vores plakater om, at der er åbent for nye medlemmer til Kollegiets Karate og Selvforsvars klub fra den 3. oktober. Denne flyer indeholder lidt supplerende information om klubben, hvem vi er og hvad vi laver.

OM KLUBBEN

ØK's Karateklub har tilbudt Karate og selvforsvarstræning til beboere på kollegiet siden 1996 hvor klubben blev dannet. De ugentlige træninger tirsdag og torsdag, varetages af Chefsinstruktør Jim Sindt, der har +25 års erfaring samt af Lennart Kevan der har +15 års erfaring. Både Jim og Lennart er tidligere beboere på ØK.

Der er træning hver tirsdag og torsdag i gymnastiksalen under vaskeriet fra 18.30. Begyndere træner ca 1½ time og derefter er der plads til at de mere erfarne kan træne videre med mere avancerede øvelser, sparring samt fri træning til ca kl. 21. Salen har en stor væg med spejle og vi råder over 77 m² træningsmætter af højeste kvalitet. Vi har også slag og sparkepuder, handsker, medicinbolde og andet blandet træningsudstyr.

Som studerende eller boende på ØK koster det 150 dkk / måned. Hvis man ikke er studerende eller bor på ØK koster det 200 dkk / måned. Man betaler kvartalsvis forud via netbank for at lette administrationen.

TRÆNINGEN

Træningen er meget alsidig og bør opleves for at man kan finde ud af om det er noget for en. Der kræves ingen forudgående erfaring og man vil med garanti blive træt og få sved på panden. Vi beskæftiger os med alle aspekter af ubevæbnet træning/kamp, inklusive, men ikke begrænset til, slag, spark, kast/nedtagninger, ledlåse/kontrol teknikker, stranguleringer og forsvar mod det samme. I den første tid vil træningen hovedsageligt bestå af basisteknikker, pudetræning, motoriske øvelser, samt 2 personers øvelser med passiv modstand. Vi gør meget ud af at have et egofrit, sikkert og sjovt træningsmiljø, så alle medlemmer uafhængigt af erfaring og fysisk størrelse kan træne sammen og få udbytte af det. Som udgangspunkt er det vi laver mere sikkert end de fleste mainstream aktiviteter, men lidt blå mærker på armene kan nok ikke undgås helt.

Man er velkommen at komme forbi om tirsdagen og torsdagen til træning og se hvad vi laver samt få en snak. Tilmelding til holdet og evt spørgsmål kan rettes til info@koryu.dk eller mobil nr.: 20 81 07 41.

Mange venlige hilsner og vi ses til træning,