

# Hyvän kunnan seniori **+65** karatekurssit



## Hyvän kunnan seniorikaratekurssit:

**Syyskausi 7.9.–30.11.2023 ja kevätkausi 18.1.–25.4.2024**

**Etäharjoitus:** torstaisin 12.00–12.20 - karatea istuen

**Jatkoryhmä:** torstaisin 10.30–11.30 - lähiharjoitus salilla

Harjoitukset omalla salilla ja etänä hankkeen Facebook-kanavalla

## Lisäksi lyhytkurssit (6 kpl) kestoltaan 10 viikkoa:

**Harjoitusajat:** tiistaisin klo 10.00–10.45 tai 11.15–12.00

**Kurssiajankohdat:** 5.9.–14.11.2023

21.11.2023–13.2.2024

27.2.–30.4.2024

Harjoitukset sisältävät monipuolisen ja mm. joogasta sovelletun lämmittely-osuuden, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Lämmittelyn jälkeen harjoitellaan karatea opetellen lyöntejä, torjuntia ja potkun alkeita. Nämä kehittävät koordinaatiota, kehonhallintaa ja muistia. Loppuun toteutetaan voimaosio, jossa viikosta riippuen keskitytään yläkehon tai alavartalon voimaa kehittäviin liikkeisiin hyödyntäen mm. vastuskuminauhaa ja oman kehon painoa.

Karateosuudessa opettelemme salillamme myös turvallista kaatumista!

### Harjoitusten sisältö:

Lämmittely ja tasapaino-osuus

Karateosuus

Voimaosuus ja loppuverryttely



Kuvassa Marja-Liisa  
vertaisohjaajamme



**Osallistuminen kursseille on maksutonta.**



Ilmoittautuminen ja lisätietoa omalla salilla  
toteutettaviin harjoituksiin puhelimitse:

**045 783 45177**

**TERVETULOA MUKAAN!**