



## KARATĒ KLUBS „SHINRI” AICINA UZ NODARBĪBĀM VISUS INTERESENTUS NO 4 GADU VECUMA

### **Pie mums Jūs varēsiet:**

- Interesanti un jautri pavadīt brīvo laiku;
- Apgūt paš aizsardzības paņēmienus;
- Kļūt par disciplinētu, pieklājīgu un uzmanīgu cilvēku;
- Nolikāt eksāmenu uz melno jostu;
- Braukt sacensībās uz visām pasaules valstīm;
- Vasarā atpūsties un trenēties sporta nometnēs.

Treniņi notiek Jelgavas sporta hallē (Mātera iela 44a) un Jelgavas 2. pamatskolā (Sarmas iela 2).

**4-6-gadīgiem bērniem** nodarbības notiek pēc „spēles programmas”, kurā ir iekļauti vispārattīstošie vingrinājumi, elementi no dažādiem spēļu sporta veidiem, pareiza elpošana un tradicionālā karatē bāzes vingrinājumi.

**7-9-gadīgie bērni** mācās karatē pamatus, etiķeti, uzlabo savu koordināciju, elastību un manevrētspēju. Gatavojās piedalīties sacensībās.

**10-14-gadīgie** audzēkņi pilnveido savu garu, ķermeni un raksturu ar regulāro treniņu un mācību semināru palīdzību, kurus vada atzīti karatē meistari no Japānas un Eiropas. Audzēkņi aktīvi piedalās Latvijas, Baltijas un pasaules karatē čempionātos.

**15-gadīgie un vecāki jaunieši** var izvēlēties tradicionālā novirziena karatē vai karatē paš aizsardzībai un savas fiziskās formas uzlabošanai.

Klubs piedāvā arī individuālās nodarbības, kā arī **treniņus pieaugušajiem.**

Treniņus vada pieredzējis un kvalificēts instruktors **Vitālijs Mišins** – tālr. 29585311, [vitalymishin@gmail.com](mailto:vitalymishin@gmail.com), [www.shotokan.lv](http://www.shotokan.lv)

**LAIPNI LŪDZAM MŪSU KLUBĀ!**



## КАРАТЭ КЛУБ „SHINRI” ПРИГЛАШАЕТ НА ЗАНЯТИЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ С 4 ЛЕТ

### **У нас вы сможете:**

- Интересно и увлекательно проводить свободное время;
- Освоить приёмы самозащиты;
- Стать дисциплинированным, вежливым и внимательным;
- Сдать экзамен на чёрный пояс;
- Ездить на соревнования по всему миру;
- Летом отдыхать и тренироваться в спортивных лагерях.

Тренировки проходят в Елгавском спортивном холле (ул. Матера 44а) и в Елгавской 2-й основной школе (ул.Сармас 2).

**Дети 4-6 лет** занимаются по «игровой программе», в которую включены общеразвивающие упражнения, элементы из игровых видов спорта, правильное дыхание и базовые упражнения традиционного каратэ.

**Дети 7-9 лет** изучают основы каратэ, этикет, улучшают свою координацию, гибкость и ловкость. Подготавливаются к участию в соревнованиях.

**Воспитанники 10-14 лет** совершенствуют свой дух, тело и характер посредством регулярных тренировок, учебных семинаров у признанных мастеров каратэ из Японии и Европы. Принимают активное участие в чемпионатах Латвии, Балтии и Мира по каратэ.

**15-летние и старше** могут выбрать традиционное направление каратэ или каратэ для самообороны и улучшения своей физической формы.

Клуб предлагает индивидуальные занятия, а также **тренировки для взрослых.**

Тренировки ведет опытный и квалифицированный инструктор **Виталий Мишин** – тел. **29585311**, [vitalymishin@gmail.com](mailto:vitalymishin@gmail.com), [www.shotokan.lv](http://www.shotokan.lv)

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ К НАМ В КЛУБ!**