

# Krúžok bojových umení iaidó a džódó



Využite možnosť náboru formou krúžku pri príležitosti 10. roku vzniku najúspešnejšieho športového klubu na Slovensku cvičiaceho dve najstaršie Japonské bojové umenia Iaidó a Džódó.

## Čo ponúkame:

- Zmysluplné trávenie voľného času - *To čo, človek vie, to mu nik nedokáže zobrať!*
- Pohybové aktivity podporujúce správne držanie tela, zdokonaľovanie koordinácie, rozvoj rýchlosti a presnosti
- Nadobudnutie fyzickej a rozvoj mentálnej odolnosti
- Získanie a rozvoj sebavedomia
- Individuálny prístup k členom krúžku
- Zvládnutie základnej terminológie v japončine
- Získanie hlbších vedomostí o etike a etikete v bojových umeniach Iaidó a Džódó, o ich histórii a vývoji
- Pokračovanie cvičení v športovom klube Hikari Dojo Košice, ktorý má za sebou 10 ročnú úspešnú históriu
- Pre pokročilejších účasť na medzinárodných seminároch, skúškach technickej vyspelosti a súťažiach

## Čo je potrebné:

- Doniesť si úbor na cvičenie
- Drevený meč (bokken) a palicu (džó) zapožičiame
- Ohlásiť sa dopredu na 0911 010 600 (Marián Bartko)

## Pre koho:

- Dievčatá a chlapci od 10 rokov
- Vhodné aj pre rodičov s deťmi
- Víťaní sú aj dospelí zúčastníci

Regionálne Centrum Mládeže  
Strojárskejšká 3, Košice  
Po,St,Pi: 18.00 - 20.00