**GENNEMBRYDNING 2014**

Kursus for unge såvel som voksne

Lørdag den 1. november, kl. 10:00-12:30

i kunsten at gennembryde:

med Sensei Martin Bille-Hansen, 3. dan

***Tameshi-wari***

**Sensei Martin Bille-Hansen:**

For dem som ikke kender Sensei Martin er han tidligere chefinstruktør samt grundlægger af klubben. Sensei Martin er ekspert i diverse former for gennembrydning og har afholdt kurser i dette i længere årrække.

**Om Tameshi-Wari:**

At gennembryde et medie, det være sig træ, mursten eller gasbeton, er en facet af karaten vi

dyrker meget sjældent, men nu er muligheden her, så grib chancen!

Gennembrydning er et af de felter i karaten hvor den psykiske dimension spiller stærkt ind, i

kamp mod en selv skal man bevise, at man kan og tør udsætte sig selv for at slå sin hånd,

albue eller fodballe, eller for det personlige nederlag det kan synes at være ikke at få slået

mediet over. Glæden ved at overvinde sin angst, og få slået til brættet, hvad enten det

brækker eller ej, er ikke til at beskrive, den skal opleves. Derfor mød op glad og frejdig til et

kursus, der med rette kan betegnes som aktiv terapi.

Kurset vil introducere de bagved liggende teknikker, der gør selv børn i stand til at slå mursten

over. Kurset vil virkeliggøre karatens effektivitet.

**Tilmelding:**

Alle kan være med: fra 10. kyu til sortbælter samt ungdomsholdet

Deltagergebyr: Kr. 100,- som dækker de materialer vi knuser!

Først til mølle: af pladshensyn er der et max. deltagerantal på 40, så den der kommer først til

mølle kommer med på kursus - så skynd dig at tilmelde dig!

Tilmeldingsfrist: **Senest tirsdag den 28. oktober** da der skal indkøbes træ og mursten

efter hvor mange som deltager.

Du tilmelder dig via <http://kbhkarateklub.klub-modul.dk/>