

Karate Private trainer Keijo Mikkonen 5.dan



Wadoryu vyösuoritusohjelma kaikille vyöarvoille keltaisesta 3.daniin.

1. Aseta tavoitteesi, luon sinulle ohjelman ja tarkistan säännöllisin väliajoin suorituksesi. Älä huiski metsään ja tuhlaa aikaa, vaan seuraa sinulle räätälöityä polkua vyöjärjestelmässä eteenpäin.
2. Ohjelma sisältää haastattelun, nykytasosi arvioinnin ja 5-10 tarkistuskertaa säännöllisin väliajoin.
3. Ohjelma sisältää arvioinnin, käsi-potkutekniikoiden yksityiskohtaisen opetuksen ja säännöllisen tarkistuksen.
4. Kata ja katabunkait. Valitaan sopivat katat, lukkojen valinta ja sinulle sopivat heitot.
5. Wadoryu paritekniikat, ohio- ja kihon kumitet ja ottelutaito.
6. Hinta 65€/tunti

yhteystiedot
041 530 7330
keijo.mikkonen@asahi.fi