

# KARATE



*Birkerød Karate Skole*



[www.birkerod-karate.dk](http://www.birkerod-karate.dk)



**Kom og vær med - Vi optager begyndere nu !!!**

På Birkerød Karate Skole træner vi Kyokushin Karate. Der er mulighed for at lære selvforsvar, gå til gradueringer, kæmpe semi-kontakt kampe og fuld-kontakt kampe, deltage i nationale turneringer samt internationale turneringer. Vi kan tilbyde kampkunst på højt niveau. Du kan lære gennembrydning af træ og sten. Du får naturligvis en masse rigtig god motion og har du lyst, kan du deltage i vores vinterlejr samt vores sommerlejr. Vi har en god atmosfære, hvor både børn, juniorer samt voksne kan træne selvforsvar og kampkunst. Til at undervise børn, juniorer og voksne har vi nogle meget dygtige instruktører. Vi er medlem af Dansk Karate Organisation.

Træningen for børn foregår som en naturlig blanding af alvor og leg. Målet er at give børnene bedre selvtillid, disciplin og koncentrationsevne samtidig med, at de får god motion og lærer noget om selvforsvar. Børnenes karate udvikling kan bl.a. følges ved det traditionelle graduerings- og bæltssystem.

Birkerød Idrætscenter

Bistrupvej 1

3460 Birkerød

Tlf.: 4581 1248 eller 6092 0124