

Atemi-Seminar
mit
Marko Marffy, 6. Dan Karate
19. Mai 2019
im Kokoro Dojo, Limmattalstrasse 206, Zürich



Marko Marffy ist Lehrer für Karate Do (6. Dan), Kickboxen, Matayoshi Kobudo (4. Dan) und Functional Training Instructor. Er leitet das Maru Dojo in Bern, ist Nationalmannschaftstrainer der Swiss Karatedo Confederation, sowie dreifacher Europameister und sechsfacher Weltmeister.

Seminarinhalte:

verschiedene Schlagtechniken aus dem Karate Do und dem Kickboxen
Unterschiede zwischen Wettkampftechniken, traditionellen Techniken und Selbstverteidigungsformen
Kraftübertragung und Schnelligkeit
Einfache Beintechniken, Schlagkombinationen und Finten

TRAININGSZEITEN

Sonntag 10:00 – 12:00
14:00 – 16:00

KOSTEN: CHF 40.-

Anmeldung & Info: info@kokorodojo.ch
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.