

Айкидо.



В программе занятий:

- Базовая техника (кихон) , контр-техники (каэси-вадза) , поединки(рандори) , детально разработанная ударная техника (атэми) , работа против нескольких нападающих и др.
- Прикладная физическая подготовка , теория и стратегия айкидо.
- Работа с традиционным оружием (бокен , дзё , танто , нагината , яри).
- Бонус - иай до , батто дзюцу , метание предметов + лук.

Занятия проводятся по адресу – Гвардейский проспект 22

Астрономический бастион.

Телефон для справок - 89622669294