

TURNIEJ „WALKA Z CIENIEM”

Uczestnicy : trenują pod kierunkiem sensei Sławomira Posłusznego

Konkurencja : „walka z cieniem”

Czas trwania : max. 30 sekund

Podział na kategorie według koloru pasa.

Ocenie podlega : pozycja walki, techniki ręczne i nożne, poruszanie się w pozycji walki i łączenie technik ataku i bloków. „KIAI” mile widziany.

Wszystkie osoby biorące udział w turnieju otrzymają fajne pamiątki.

Finaliści – medale.

Filmiki proszę przesłać do dnia **25 kwietnia** na adres sl.poslusznygmail.com

Życzę owocnych przygotowań oraz udanego startu ! OSU! Sensei Sławomir
Posłuszny