



KARATEKLUBI IVL

ENESEKAITSE KENPO KARATE VÕISTLUSKARATE

KARATETREENINGUD NÕMME GÜMNAASIUMI HIJU MAJA VÕIMLAS, RAUDTEE 55

ESMASPÄEV:	16.45-17.45	RÜHM A	ALGAJAD
KOLMAPÄEV:	16.45-17.45	RÜHM A	ALGAJAD

VÕTAME TREENINGUTELE UUSI LAPSI ALATES 1. KLASSIST

SEPTEMBER ON TUTVUMISKUU, TREENINGUD TASUTA!

MEIE PARIMAD KUULUVAD EESTI KOONDISESSE

TÄPSEM INFO 5660 7700, ivl@ivl.ee

Karateklubi IVL on Eesti üks edukaimaid võistluskaratega tegelevaid klubisi. IVL loodi 28.04.1989 Eesti ühe legendaarsema karatetreeneri Peeter Saare initsiatiivil, kelle õpilased on võitnud aastatel 1981-1984 kümneid medaleid NSV Liidu meistrivõistlustelt karates. Peale Eesti taasiseseisvumist on IVL karatekad võitnud hulgaliselt medaleid ja karikaid rahvusvahelistelt võistlustelt. Kirkamad medalid on klubile toonud Alo Pormeister, kes on Euroopa kadettide- (1995) ja juunioride meister (1998), kahekordne Finnish Openi võitja (1997 ja 1998) ja Swedish Openi võitja (1998). 2011 on edukalt võistelnud Marko Pähklamägi, kes saavutas Euroopa juunioride MV pronksi ja Swedish Openil kuldmedali. Kokku on võidetud rahvusvahelistelt võistlustelt ligi 90 medalit ja Eesti MV ligi paarsada medalit. Klubis saab tegeleda karatega nii harrastaja kui võistleja tasemel. Karateõpetus ja enesekaitse tugineb TAMA Kenpo Karate stiilil, mis põhineb Okinawa Kenpo Karate ja Korea Tae Kwon Do tehnikatel. Õpetatakse käe- ja jalatetehnikaid, heiteid, erinevaid liikumisi, kaitse- ja ründetehnikaid. Stiilile on lisatud võistluskarate uusimaid tehnikaid ja taktikaid. TAMA Kenpo Karate loojaks on MANUEL L.R. TANINGCO, 7. DAN (USA). Taningco on kolmekordne USA meister karates ja kahekordne meister Kung-Fus.

Algajatele ja harrastajatele toimuvad treeningud 2-3 korda nädalas. Soovijatel on võimalus tõsisemalt tegeleda võistlusspordiga. Kord nädalas toimub klubi koondise treening. Klubi korraldab iga suvi oma liikmetele kahenädalase seikluslaagri Hiiumaal, kus lisaks karatetreeningutele mängime erinevaid pallimänge, ujume ja matkame ratastega.