

Онлайн-вебинар

# Как Овладеть искусством карате, получая удовольствие от каждой тренировки

Вебинар ведет:

**Улещенко Андрей Андреевич**

- Мастер Спорта России Международного Класса.
- Тренер с двумя высшими педагогическим образованиями.



# Обо мне:

## Улещенко Андрей Андреевич

Мастер спорта России международного класса по карате кёкусинкай

Занимаюсь карате кёкусинкай с 2000 года.

2 высших педагогических образования.

Преподавательский стаж: 5 лет



# Мои заслуги:



Чемпион ЮФО  
(г. Краснодар, 2014  
г.).



Двукранный чемпион  
России  
(2015 г., 2016г.).



Вице-чемпион  
Мира  
(г.Хабаровск 2015  
г.).



Кубок России  
(г. Самара, 2015  
г.).



Кубок Астаны  
(г. Астана, 2016  
г.).



Чемпион  
Европы  
(г. Арнем, 2016  
г.).



Андрей Улещенко

В 2016 году входил в топ 10 лучших бойцов планеты  
среди  
всех мировых организаций карате кёкусинкай в весе до  
90 кг.

# 6 причин начать заниматься каратэ кёкусинкай

- Самодисциплина.
- Общение и умение работать в команде
- Физическая активность.
- Ненасильственное разрешение конфликтов.
- Уважение к себе и окружающим
- Внимательность и целеустремленность



# Какие знания и умения ты получишь, купив курс

- Ты овладеешь более 20-тью приёмами и блоками для самообороны
- Получишь более 20-ти упражнений для создания и поддержания отличной физической формы
- Сможешь укрепить сердечно сосудистую и дыхательную систему
- Получишь программу питания, по которой питаются спортсмены мирового уровня
- Сможешь с лёгкостью скидывать вес так и набирать мышечную массу
- Ты поймёшь самое главное откровение : научиться за себя постоять и иметь отличные физические данные можно не выходя

