

Lemkari Dojo Kodim 0811 Tuban Rutin Latihan Pembinaan Mental Dan Fisik

Basory Wijaya - TUBAN.GO.WEB.ID

Apr 28, 2024 - 14:00



TUBAN, – Untuk meningkatkan kemampuan mental dan fisik, Lemkari Dojo Kodim 0811 Tuban di bawah asuhan pelatih Sensei Serma Gatot melaksanakan latihan fisik yang rutin dilaksanakan menjelang latihan gerakan bertempat di halaman Makodim 0811 Tuban, Minggu (28/04/2024).

Image not found or type unknown



Image not found or type unknown



Pelatih Lemkari Dojo Kodim Tuban Sensei Serma Gatot menerangkan bahwa latihan karate tidak hanya rutinitas gerakan teknik karate saja, akan tetapi juga latihan mental dan fisik kedisiplinan, serta selalu mempersiapkan diri untuk ikut serta dalam even lokal tuban, provinsi, nasional yang bersifat open maupun lainnya.

“Agar anak-anak Lemkari Dojo Kodim 0811 Tuban memiliki fisik dan mental yang kuat saat bertanding”, Terang Sensei.

Lanjutnya, Peserta latihan karate tidak hanya dari anak anggota Kodim 0811 Tuban, namun juga anak-anak dari masyarakat sekitar. Para peserta latihan di Dojo Kodim 0 8 1 1 berlatih beladiri mulai dari sejak dini, baik dari anak kelas 1 SD sampai dengan Sekolah Lulusan Tingkat Atas.

“karate adalah salah satu cara untuk membentuk kebugaran tubuh yang efektif dan membentuk kepribadian anak yang berdisiplin tinggi serta dapat berguna bagi dirinya sendiri maupun orang lain”, Tutup Sensei Serma Gatot. (Faro)