

Speciální seminář karate r.2010



Speciální seminář karate se konal v Praze v T.J. Sokole Praha I Smíchov ve dnech 13. - 14. února 2010. Speciální program pro vyšší pasy vedl mistr Miroslav Zezulka, IV. Dan. Na semináři jsme se zaměřili na plyometrický efekt v technikách. Dále jsme se zaměřili na překonávání vzdálenosti k soupeři, zvláště po první technice. Také jsme dělali různé varianty technik a kombinací se zaměřením na rovnováhu, koordinaci, nasazení apod., které se dají použít dobře v boji. Nechyběl

také kruhové tréninky a pro zpestření také akrobacie. Seminář se současně natáčel a v neděli proběhlo zhodnocení. Mistr Zezulka na závěr semináře pochválil zlepšení všech účastníků. Všichni dostali úkol přenést nabitě vědomosti ze semináře do svých tréninků v oddílech.



zleva – z oddílu MSK Sokol Pardubice
Kristýna Krejzlová a mistr Pavel Trunec



mistr Pavel Trunec, předseda oddílu