

Východočeský svaz karate ve spolupráci s SK Karate Spartak HK
a za podpory Královéhradeckého kraje

Pořádá

Seminář kata Shotokan – verze federace SKIF **9.12.2012, Sportovní hala Třebeš, HK**

Seminář je zaměřen na zdokonalení kata pro potřeby zkušebního řádu i soutěžního karate. V první části semináře se bude na základních kata řady Heian demonstrovat přesná technika dle stylu Shotokan federace SKIF, tedy podle Hirokazu Kanazawy. Půjde především o využití vnitřních svalů těla, gravitace a dýchání do dynamiky, rychlosti a síly technik.

Ve druhé části se cvičenci rozdělí podle kyu – nižší technické stupně budou procvičovat kata řady Heian, vyšší technické stupně kata Bassai Dai a Enpi.

Lektoři – Kamil Guzek, Radka Krejčová, Ivo Šroler, Pavel Švojgr

Určeno pro – rozhodčí, trenéry, závodníky i ostatní cvičence od 6.kyu

Vstupné – zdarma

Čas konání – 9.00-12.00

Místo konání – Sportovní hala Třebeš, Na Potoce 691, 500 11 Hradec Králové

Těšíme se na Vaši účast