



TMK SKIF CZ ve spolupráci s TMK ČSK
pořádá v rámci série trenérsko-metodických seminářů 2023

國際松濤館空手道連盟チェコ

Svalová koordinace a spirální stabilizace v karate I.

*určeno pro trenéry, závodníky a cvičence se zájmem o zdokonalení technik karate
a jejich zdravotním vlivu*

Kamil GUZEK, 5.dan, lektor SPS metody*

**SPS - spirální stabilizace páteře*

5. 2. 2023

DOJO SK Karate Spartak HK
Gagarinova 840

Hradec Králové



Čas semináře: 10:00 - 17:00

Témata:

- základy spirální stabilizace v technice karate a v pohybu obecně
- využití svalových spirál kata
- využití svalových spirál v kumite

Přihlášky: prostřednictvím databáze ČUBU do 3. 2. 2023 (kapacita omezena max. 25 lidí)

Cena: 200 Kč (platba na místě)

Hodnocení: účast na školení je hodnocena 2 kredity dle směrnice TMK ČSK