

Speciální seminář karate r.2011



Speciální seminář karate se konal ve dnech 18. - 19. února 2011 v Chotěboři. Speciální program pro vyšší pasy vedl mistr Petr Fňukal, I. Dan s Davidem Kučerou. Seminář se týkal hlavně zlepšení plyometrického efektu v technikách, který jsme trénovali různými metodami. Například skákání přes lavičku snožmo. Nejdříve jsme se věnovali akrobacii a rovnováze v technikách. Poté jsme trénovali rychlý start do techniky ve

dvojcích. Také nechyběla různá zábavná cvičení jako MSK abeceda. Dále jsme trénovali taktický moment, díky kterému se můžeme zlepšit v boji. Z tohoto semináře jsme si odnesli mnoho bojových zkušeností a také to jak nejlépe trénovat plyometrický efekt.



Zleva – Marečková Eva, Knajbl Adam,
Bram Waylan



Marečková Eva, členka oddílu MSK Sokol Pardubice