



Master Karel KESL 8. Dan
Mistr Evropy a světa



ve spolupráci s Pražským svazem karate a
Českou asociací budo karate
pořádá

SEMINÁŘ

„Prostředky tréninku pro optimální rozvoj“ KATA-KUMITE-SEBEOBRANA

Seminář je koncipován pro karateky-závodníky, rozhodčí, začínající a pokročilé trenéry i pro ostatní zájemce.

Pro optimální osobní rozvoj v jakémkoliv bojovém umění je nezbytností komplexní příprava. V karate je velmi krátkozraká specializace na katu či kumite, dokud nedosáhneme mistrovskou kvalitu v seniorských soutěžích. Všechno souvisí se vším, a v bojových uměních, pokud nevěnujeme stejný čas katě, kumite a sebeobraně a jejich propojení, nemůžeme čekat jakékoliv větší sportovní výsledky. Reálná je zde i ztráta motivace do dalších tréninků a posun v oblasti osobního vzestupu ve smyslu bojovníka je minimální.

- Datum konání:** 24. 1. 2015 sobota
- Místo konání:** ZŠ Rakovského, Praha 12 - Modřany, vchod přímo do tělocvičny z ulice Pejevové v zadní části školy (MHD stanice metra "C" autobus (139,207) výstupní stanice Tylova Čtvrť
- Cena semináře:** 200,-Kč za osobu /trenéři a zájemci o trenéra PSKe dle směrnice PSKe/, členové ČABK se zaplacenou známku 2015 zdarma.
- Program semináře:**
- 9:00 - 12:00 Základní katy Heian - nácvik kihonu, kumite, sebeobrany v rámci pochopení bunkai v realitě
 - 12:00 - 13:30 přestávka
 - 13:30 - 16:00 Mistrovská kata Gojushiho sho- nácvik kihonu, kumite, sebeobrany v rámci pochopení bunkai v realitě
 - 16:00 - 16:30 diskuse, závěr semináře



Přihlášky na adresu sk-kesl-ryu@seznam.cz, nejpozději do 20. 1. 2015

Těším se na setkání s vámi a na společné cvičení