



TMK SKIF CZ ve spolupráci s TMK ČSKe
pořádá v rámci série trenérsko-metodických seminářů 2022

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*

**29. 1.
2022**

DOJO SK Karate Spartak HK
Gagarinova 840

Hradec Králové



- 10 - 12h** - základy spirální stabilizace v technice karate a v pohybu obecně
- 13 - 15h** - využití svalových spirál kata
- 16 - 18h** - využití svalových spirál v kumite

Přihlášky - prostřednictvím databáze ČUBU do 27. 1. 2022 (omezená kapacita)

Podmínky účasti - budou dle aktuálních protiepidemických pravidel upřesněny předem na přihlášený e-mail

Cena - 250 Kč (platba na místě)

Hodnocení - účast na školení je hodnocena 2 kredity dle směrnice TMK ČSKe