

SEMINÁŘ KUMITE
Východočeský svaz karate

Neděle 16.3.2014

Akce je podporována Královéhradeckým krajem



- Datum konání: 16.3.2014
- Místo konání: Hala Třebeš, Hradec Králové
- Pořadatel: Východočeský svaz karate ve spolupráci s SK Karate Spartak Hradec Králové
- Podmínky účasti: akce je určena pro trenéry VČSKe a závodníky kumite, především v mládežnických kategoriích
- Přihlášky: Zaslat emailem počet účastníků na e-mail: karate@spartak.cz
- Startovné: startovné je zdarma
- Časový harmonogram:
- 9.00 zahájení tréninku, rozcvičení, základní procvičení technik, nácvik bodovacích technik
 - 10.00 postavení tatami, základní nácviky ve dvojicích, sparingy
 - 11.00 přípravné a posilovací nácviky, strečink, ukončení tréninku
- Tréninky povede trenér SK Karate Spartak HK Kamil Guzek