

Úvodní seminář karate r. 2013



Nahoře zleva: Dalibor Mrňávek, Stanislava Kubešová, Jakub Brokl

Dole zleva: Ondřej Vachek, Martin Golář, Andrea Šipošová

Jako každoročně jsme se zúčastnili víkendového Úvodního semináře v Praze na Smíchově. V zastoupení šesti členů. 10-7 kyu měl speciální program V, určený pro zdokonalování již naučených bojových technik kopů, úderů a kombinací. Vyzkoušeli jsme si jiné variace kopů pod vedením zkušených mistrů. Na zelené a hnědé bojovníky čekal fyzicky náročnější program 3 a 4 s mistrem Miroslavem Zezulkou. V něm si zdokonalili indirektní a direktní kontry, série vysokých kombinací i jejich varianty ve výskoku a také porazy. Na úvodní seminář dorazilo mnoho nováčků z různých oddílů. Ti zažili svůj první seminář a možnost získat vyšší pás.

Andrea Šipošová, členka oddílu