

PZKT

P o l s k i
Z w i ą z e k
K a r a t e
T r a d y c y j n e g o

www.karate.pl

Warszawa, 20.02.2024 r.

KONSULTACJE

przygotowawczą na stopnie mistrzowskie DAN

TERMIN: 24.02.2024 r. godz. 10:00 – 16:30

MIEJSCE: Akademia Karate Tradycyjnego, Osowska 82, 04-351 Warszawa

PROWADZACY:

Andrzej Zarzeczny 5 DAN, Jerzy Szcząchor, 4 DAN

PROGRAM:

10:00 – 13:00 I blok treningowy
13:00 – 13:30 przerwa na lunch
13:30 – 16:30 II blok treningowy

ZAGADNIENIA:

1. Analiza kichon (system ciała, forma, dynamika ciała, transmisja, siła)
2. Analiza kata i wybranych fragmentów bunkai
3. Kumite (timing)
 - analiza todome
 - zastosowanie OJI-WAZA (SEN, GO-NO-SEN)
 - zastosowanie SHIKAKE-WAZA (wybrane zagadnienia)