Seminarium K-1 OPO Spała

2013-04-18 18:36

W dniach 12-14 kwietnia w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale odbyło się I Seminarium szkoleniowe K-1 zorganizowane przez Polską Federację Kyokushin Karate.

Seminarium poprowadził trener Jarosław Rogala i Adrianna Bieńkowska.

Tematem przewodnim była obrona poprze zakroki. Doskonalono również techniki ataku, w tym uderzenia i kopnięcia na tarczach treningowych.

