

Karate tradycyjne dla pierwszaków

Prowadzący zajęcia, mistrz Rafał Michalak – posiadacz 5 dan i trener [Uczniowskiego Klubu Sportowego - Szkoła Karate Tradycyjnego](#) w Piotrkowie, przeprowadził rozgrzewkę i przedstawił dzieciakom zasady karate tradycyjnego i jego podstawowe techniki: pozycje, ruchy i koordynację.

Nasi uczniowie bardzo aktywnie i z zainteresowaniem uczestniczyli w treningu ucząc się przy tym dyscypliny, szacunku, wytrwałości i współpracy.