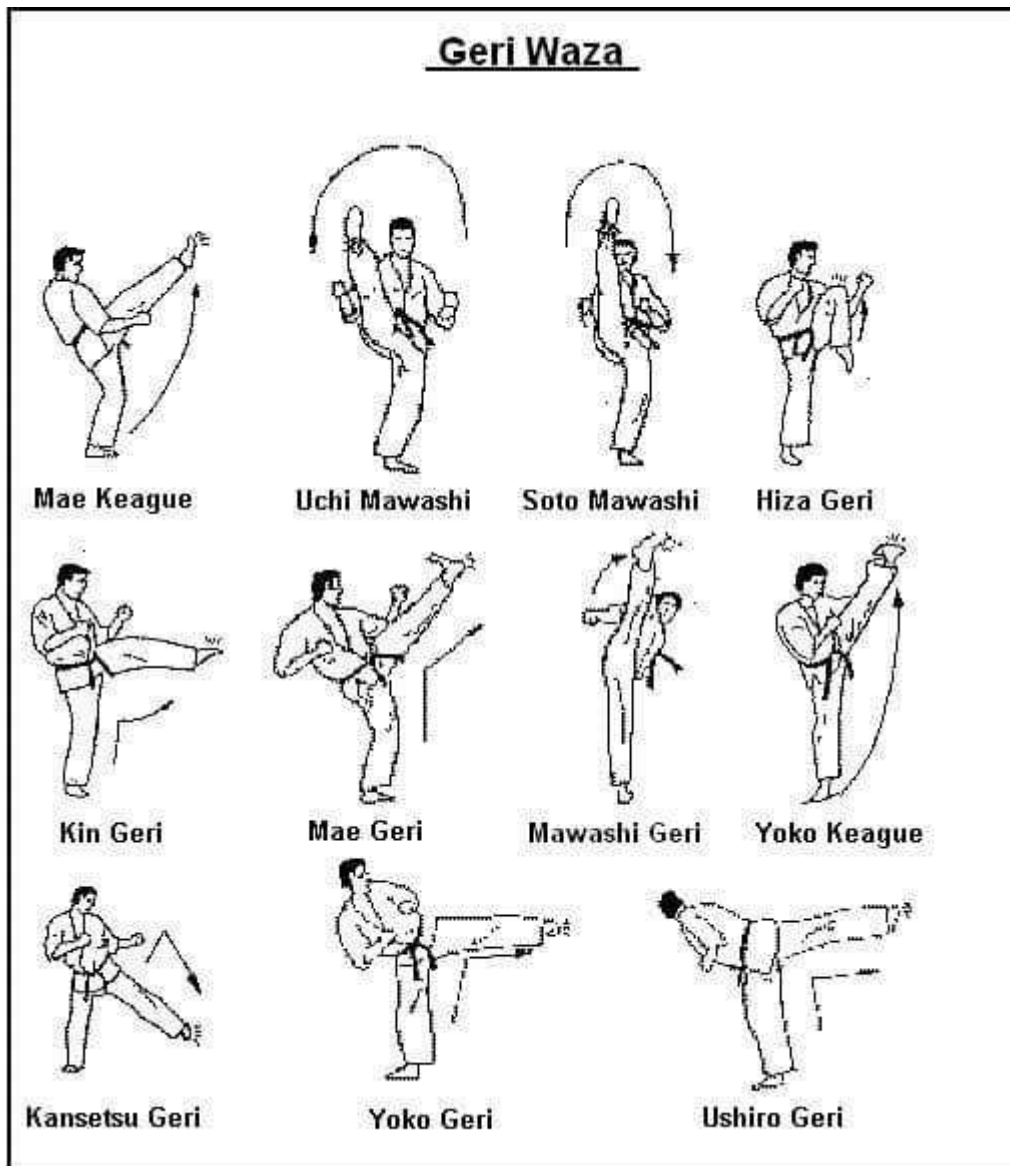


Ryc1. Pozycje w karate(źródło www.facebook.com/shotokankarateacademy)



Ryc2. Bloki w karate źródło www.facebook.com/shotokankarateacademy



Ryc3. Techniki nożne w karate źródło www.facebook.com/shotokankarateacademy

Po zapoznaniu się z blokami wykonujemy w 4 kierunkach kata Heian Shodan, po każdym wykonaniu Heian Shodan należy wykonać to z czym jak zauważyłem macie największy problem. SHUTO UKE 5x w przód w pozycji kokutsu dachi oraz w tej samej pozycji 5x w tył.