

Zimní seminář Karate-do



24. I února | 2018

Josef Pěkníc 5. Dan

Dojo, Světlogorská 2771
Sídliště nad Lužnicí, Tábor 390 05

8.30 - 9.00	zápis účastníků
9.00 - 10.30	9. Kyu - 6. Kyu
10.30 - 12.00	5. Kyu - Dan
13.00 - 14.30	9. Kyu - 6. Kyu
14.30 - 16.30	5. Kyu - Dan

Cena semináře: mládež do 14 let 300,- Kč
ostatní 400,- Kč

Každý účastník semináře dostane nealko nápoj!

Karate - P - Klub

Tábor, Milevsko, Sedlčany

Josef Pěkníc

tel.: 777 566 440

peknic@karate-tabor.cz

www.karate-tabor.cz

[FB: Karate - P - Klub Shotokan Tábor](#)

Formy kumite:

Základní kumite
Jiyu Ippon kumite
Jiyu kumite

Kata:

Hangetsu (11-40)
Jitte (13-24)
Bassai sho (17-22)

Geri-waza:

Mai-geri, Yoko-geri-kekomi,
Yoko-geri-keage,
Mawashi-geri, Ushiro-geri

Čchi Kung

Cvičení pro zdraví

„Buď šťastný, ale nikdy
spokojený.“

‘Be happy, but never
satisfied.’

Bruce Lee