

# Jarní seminář Karate-do



**24. I března I 2018**



**Josef Pěknic 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 Pěknic

tel.: 777 566 440

[peknic@karate-tabor.cz](mailto:peknic@karate-tabor.cz)

[www.karate-tabor.cz](http://www.karate-tabor.cz)

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

## Formy kumite:

Základní kumite  
Jiyu Ippon kumite  
Jiyu kumite

## Kata:

Jitte (13-24)  
Bassai sho (17-22)  
Sochin (28-40)

## Geri-waza:

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

## Čchi Kung

Cvičení pro zdraví

„Bud' šťastný, ale nikdy  
spokojený.“

‘Be happy, but never  
satisfied.’

Bruce Lee

**Simopt**