

**Letní seminář**

**Karate-do**

**16. l června I 2018**

****

**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:**

**Empi (15-36)**

**Bassai sho (17-22)**

**Meikyo (32)**

**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



**Josef Pěknic 5. Dan**

Dojo, Světlogorská 2771

Sídliště nad Lužnicí, Tábor 390 05

**8.00 ­- 11.45 děti a mládež do 14 let**

**12.00 - 13.00 zkoušky Kyu (děti)**

**13.00 - 16.45 dospělí a mládež od 15 let**

**17.00 - 18.00 zkoušky kyu (dospělí)**

**Cena semináře: mládež do 14 let 300,- Kč**

**ostatní 400,- Kč**

Každý účastník semináře dostane nealko nápoj!