

Vánoční seminář Karate-do



14. I prosince I 2019

Josef Pěknic 5. Dan
a pozvaní hosté

Dojo, Světlogorská 2771
Sídliště nad Lužnicí, Tábor 390 05

8.00 - 12.00 děti a mládež do 14 let

12.00 - 13.00 zkoušky na STV Kyu

13.00 - 17.00 mládež od 15 let a dospělí

Podmínky zkoušek viz Dodatek ke zkouškám
Kyu a Dan - 2018 (dostupné na webu klubu).

Cena semináře: mládež do 14 let 350,- Kč
ostatní 450,- Kč

Každý účastník semináře dostane nealko nápoj!

Karate - P - Klub

Tábor, Milevsko, Sedlčany

Josef Pěknic

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:

Heian
H1 (9-17) H2 (11-26)
H3 (10-20) H4 (13-25)
H5 (12-19) T1 (15-29)

Geri-waza:

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

Čchi Kung

Cvičení pro zdraví

*„Opravdové karate je
jako horká voda,
která chladne, když ji
stále neohříváš.“*

Gichin Funakoshi

Simopt