

# Mikulášský seminář Karate



3. prosince | 2016

**Josef Pěkníc 5.Dan**

**Radek Pěkníc 4.Dan**

**a pozvaní hosté**

**Místo konání: Nové Dojo, Světlogorská 2771,  
Sídliště nad Lužnicí, Tábor 390 05**

**Program semináře:**

**Sobota 3. prosince 2016**

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

**12.00 - 13.00 zkoušky STV Kyu**

**13.00 - 17.00 dospělí a mládež od 15 let**

**Cena semináře: mládež do 15ti.let - 250,- Kč  
ostatní - 350,- Kč**

**Karate - P - Klub**

**Tábor, Milevsko, Sedlčany**

Josef Pěkníc

tel.: 777 566 440

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

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

**Formy kumite:**

**Sanbon Kumite**

**Jiyu Ippon Kumite**

**Kaeshi Ippon Kumite**

**Jiyu kumite**

**Kata:**

**Heian**

**1 (9-17) 2 (11-26)**

**3 (10-20) 4 (13-25)**

**5 (12-19) T1 (15-29)**

**Geri-waza:**

**Mai-geri, Yoko-geri-**

**kekomi, Yoko-geri-keage,**

**Mawaši-geri, Uši-ro-geri**

**Čchi - kung**

**pro zdraví a bojová umění**

**Každý účastník semináře dostane nápoj (limonáda, nealko pivo, káva, čaj) !!!!!**