

Jarní seminář

Karate-do



11. března | 2017

Josef Pěkníček 5. Dan
Radek Pěkníček 4. Dan

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

Program semináře:

Sobota 11. března 2017

8.00 - 12.00 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 Pěkníček

tel.: 777 566 440

peknic@karate-tabor.cz

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. Uširo-geri

Čchi - kung

pro zdraví a bojová umění

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