

Zimní seminář Karate-do



20. I ledna | 2018



Josef Pěkníc 5.Dan
Jiří Fencí 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 Pěkníc

tel.: 777 566 440

peknic@karate-tabor.cz

www.karate-tabor.cz

[FB: Karate - P - Klub Shotokan Tábor](https://www.facebook.com/Karate-P-Klub-Shotokan-Tabor)

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

„Skutečné karate je takové, které je v běžném životě v mysli a těle člověka trénováno a rozvíjeno v duchu pokory a které je v kritické chvíli použito zcela v zájmu spravedlnosti.“

Gichin Funakoshi