

# Zimní seminář Karatedo



**27. I února I 2010**

**Josef Pěkníc 4. Dan**  
**Ing. Radek Pěkníc 3. Dan**  
**David Kocáb 1. Dan**

Instruktoři ČS JKA Karate

Místo konání: 1. ZŠ T. G. Masaryka,  
Jeřábkova 690, Milevsko

## Program semináře

**Sobota 27.2.**

8.00 - 8.30 zápis účastníků

8.30 - 10.00 trénink 9. - 6. Kyu

10.00 - 12.00 trénink 5. Kyu – Dan

Polední přestávka

13.00 – 15.00 trénink 9. - 6. Kyu

15.00 - 17.00 trénink 5. Kyu - Dan

17.00 - 17.30 trénink Dan

Cena semináře: - 250,- Kč

Karate - P - Klub

Tábor, Milevsko,

Josef Pěkníc

tel.: 777 566 440

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

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

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

### Formy kumite:

Sanbon kumite

Gohon kumite

Kihon Ippon kumite

Jiyu Ippon kumite

Kaeshi Ippon kumite

Jiyu kumite

Happo kumite

### Kata:

Heian, Tekki, Sentei

Pořádající instruktoři  
srdečně zvou všechny  
příznivce karate.



Hlavní sponzor Karate-P-Klubu je multimediální fi. SIMOPT Tábor.