

Letní seminář Karate-dó



19. | června | 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 19.června

8.30 - 9.00 zápis účastníků

9.00 - 10.30 trénink 9. - 6. Kyu

10.30 - 12.00 trénink 5.Kyu – Dan

Polední přestávka

13.30 -15.30 trénink 9.Kyu – Dan
společný trénink

Seminář je přípravou na zkoušky, žákovské stupně Kyu.

Cena semináře: - 200,- Kč

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

Karate - P - Klub
Tábor, Milevsko,
Josef Pěkníc
tel.: 777 566 440

pěkníc@karate-tabor.cz

www.karate-tabor.cz

www.karate-milevsko.estranky.cz

Formy kumite:

Sanbon kumite
Gohon kumite
Kihon Ippon kumite
Jiyu Ippon kumite
Kaeshi Ippon kumite
Jiyu kumite

Kata:

Heian, Tekki, Sentei

Pořádající instruktoři
srdečně zvou všechny
příznivce karate.

