

# Letní seminář Karate-dó



**26. | června | 2010**

1989 – 2010 | 21. výročí založení klubu

Karate - P - Klub Tábor | 7. ZŠ Helsinská 2732

**Josef Pěkníc / 4. Dan**  
**Ing. Radek Pěkníc / 3. Dan**  
Instruktoři Čs JKA Karate

## Program semináře

**Sobota 26.6.** 8.30 - 9.00 zápis účastníků  
9.00 - 10.30 trénink 9. – 6. Kyu  
10.30 - 12.00 trénink 5. Kyu – Dan  
  
12.00 – 13.00 polední přestávka  
  
13.00 - 14.30 trénink 9. - 6. Kyu  
14.30 - 16.00 trénink 5. Kyu – Dan  
18.00 – 22.00 společný táborák a opékání  
buřtíků u řeky Lužnice (na Soukeníku)

**Neděle 27.6.** 9.00 - 11.00 zkoušky STV do 2. Kyu

**Cena semináře:** 250,- Kč  
Mládež do 15ti let 200,- Kč

## Ubytování

Možnost přespat v tělocvičně / poplatek: 40,- Kč  
(nutná vlastní karimatka a spacák)

Na semináři proběhne přezkoušení na STV 1. Dan.

Karate - P - Klub

Tábor, Milevsko,

Josef Pěkníc / 4. Dan

tel.: 777 566 440

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

## Kata:

Heian, Tekki, Sentei

Pořádající instruktoři  
srdečně zvou všechny  
příznivce karate.

