Zimní seminář Karate-dó

27. I února I 2016

Josef Pěknic 5.Dan
Radek Pěknic 4.Dan
Pavel Stupka 2.Dan

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

Program semináře:

Sobota 27. února 2016

7.30 - 8.00	zápis účastníků
8.00 - 9.30	začátečníci a 9. - 6.Kyu
9.30 - 11.00	trénink 5.Kyu - Dan
11.00 - 12.00	začátečníci a 9. - 6.Kyu
12.00 - 13.30	trénink 5.Kyu - Dan
13.30 - 15.00	začátečníci a 9. - 6.Kyu
15.00 - 16.30	trénink 5.Kyu - Dan

Cena semináře: mládež do 15ti.let - 250,- Kč
ostatní - - 300,- Kč

Každý účastník semináře dostane nápoj !!!!!!

Karate - P - Klub
Tábor, Milevsko, Sedlčany
Josef Pěknic
tel.: 777 566 440
peknic@karate-tabor.cz
www.karate-tabor.cz

Formy kumite:

Základní kumite
Jiyu 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