

Jarní seminář Karate-do



15. I května I 2021

Josef Pěknic 5. Dan
a pozvaní hosté

Sportovní areál Komora
Sídlíště nad Lužnicí, Tábor 390 05

9.00 - 12.00 mládež a dospělí

Seminář je zdarma

Každý účastník si přinese nealko nápoj a chrániče
na ruce a holeně. !!

Karate - P - Klub

Tábor, Milevsko, Sedlčany

Josef Pěknic

tel.: 777 566 440

peknic@karate-tabor.cz

www.karate-tabor.cz

[FB: Karate - P - Klub Shotokan Tábor](#)

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

*„Opravdové karate je jako
horká voda, která chladne,
když ji stále neohříváš.“*

Gichin Funakoshi

Simopt

tābor