

Podzimní seminář Karate-do



25. I září I 2021

Josef Pěkníc 5. Dan a trenéři klubu



Dojo, Světlogorská 2771
Sídliště nad Lužnicí, Tábor 390 05

Mládež 9. - 6.kyu:

8.30 - 12 h. kata, sebeobrana, kata bunkai

5. Kyu od 15 let - Dan:

13 - 16.30 h. Sentei kata, sebeobrana, kata bunkai

Cena semináře:

mládež do 15 let	300,- Kč
ostatní	500,- Kč

Každý si s sebou donese blok či jakýkoli jiný sešit
na zapisování poznámek a teorie.

Karate - P - Klub

Tábor, Milevsko, Sedlčany

Josef Pěkníc

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:

Bassai Dai (19-42)

Jion (17-47)

Geri-waza:

Mai-geri, Yoko-geri-kekomi,

Yoko-geri-keage,

Mawashi-geri, Ushiro-geri

Čchi Kung

Cvičení pro zdraví

„Cílem není vždy myšleno,
aby byl dosažen. Často
slouží jednoduše jako něco,
kam zaměřit.“

Bruce Lee

Simopt