

# Jarní seminář Karate-do

12. I března I 2022

**Josef Pěkníc 5.Dan**  
**Radek Pěkníc 4.Dan**  
**Otto Cipin 2.Dan**  
**David Kocáb 2.Dan**



Příprava na závody a zkoušky STV Kyu a Dan.

**Cena semináře: mládež do 14 let 200,- Kč**  
**ostatní 300,- Kč**

Každý účastník semináře dostane nealko nápoj,  
čaj nebo kávu.



**Karate - P - Klub**

**Tábor, Milevsko, Sedlčany**

Josef Pěkníc

tel.: 777 566 440

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

[www.karate-tabor.cz](http://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

## SM systém

Spirální stabilizace páteře

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

Gichin Funakoshi

**Simopt**