

Seminář Karate-do

2. prosince 2023

Josef Pěkníc 5. DAN



Dojo, Světlogorská 2771
Sídliště nad Lužnicí, Tábor 390 05

8.30 - 12.00 - děti, mládež, dospělí

12.00 – 12.30 - zkoušky STV kyu

Cena semináře: 300,- Kč



**Karate - P - Klub
Tábor, Sedlčany**

Josef Pěkníc

tel.: 777 566 440

peknic@karate-tabor.cz

www.karate-tabor.cz

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

Formy kumite:

Gohon Kumite
Kihon Ippon 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

Všechno se podaří,
umíš-li chtít.

Simopt