

Tradiční zimní seminář Karate-do



22. I února I 2025

Josef Pěkníc 5. Dan

Dojo, Světlogorská 2771
Sídliště nad Lužnicí, Tábor

9.00 - 12.00 9. až 6. Kyu

13.00 - 16.00 5. Kyu až Dan

Příprava na závody a zkoušky STV

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

Každý účastník semináře dostane nealko nápoj,
kávu, čaj.

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:

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