

Zimní seminář Karatedo

23. I ledna I 2010

1989 – 2010 I 21. výročí založení klubu
Karate - P - Klub Tábor I Sofijská 2798

Josef Pěkníc 4. Dan
Ing. Radek Pěkníc 3. Dan

Instruktoři ČS JKA Karate

**Místo konání: školka Hastrmánek,
sídl. Nad Lužnicí, Tábor**

Program semináře:

Sobota 23.1.

7.30 - 8.00 zápis účastníků

8.00 - 10.00 trénink 9. - 6. Kyu

10.00 - 12.00 trénink 5. Kyu – Dan

Polední přestávka

13.00 – 15.00 trénink 9. - 6. Kyu

15.00 - 17.00 trénink 5. Kyu - Dan

17.00 - 17.30 trénink Dan

Cena semináře: - 250,- Kč

Na semináři proběhne přezkoušení na 1. Dan.

Hlavní sponzor Karate-P-Klubu je multimediální fi. SIMOPT Tábor.



Karate - P - Klub

Tábor, Milevsko

Josef Pěkníc 4. Dan

tel.: 777 566 440

peknic@karate-tabor.cz

www.karate-tabor.cz

www.karate-milevsko.estranky.cz

Formy kumite:

Sanbon kumite

Gohon kumite

Kihon Ippon kumite

Jiyu Ippon kumite

Kaeshi Ippon kumite

Jiyu kumite

Happo kumite

Kata:

Heian, Tekki, Sentei

Pořádající instruktoři
srdečně zvou všechny
příznivce karate.

