

Prázdninový seminář Karate - dó



26. - 27. srpna | 2010

1989 – 2010 | 21. výročí založení klubu

Karate - P - Klub Tabor | 7. ZŠ Helsinská 2732

Josef Pěknic / 4. Dan

Program semináře

Čtvrtek 26. 8. 8.30 - 9.00 zápis účastníků
9.00 - 16.00 tréninky, příprava na závody
(2. kolo NP, Mistrovství ČR a Mikuláš Cup) - secvičování týmů kata, nacvičování zápasu s vestami a chrániči, běh, posilování, hry, oběd, návštěva sportovní odpočinkové zóny u řeky Lužnice

Pátek 27. 8. 9.00 - 16.00 program jako ve čtvrtek

Cena semináře 500,- Kč

Každý si přinese: Karate gi + obi, pevnou venkovní sportovní obuv (na běh apod.), kšiltovku, láhev na pití, chrániče na zuby, ruce, holeně a nártý, suspensor, dívky chránič
na hrudník, ručník, sešit a psací potřeby.

Kdo má jaké chrániče, přinese si je. Chrániče na zuby, ruce (povinné na závody; pro dívky i chrániče na hrudník; pro starší suspensor), holeně a nártý možno zakoupit. Vesty k zapůjčení.

V tělocvičně bude zajištěn pitný režim.

Karate - P - Klub
Tabor, Milevsko,
Josef Pěknic / 4. Dan
tel.: 777 566 440
peknic@karate-tabor.cz
www.karate-tabor.cz
www.karate-milevsko.estranky.cz

Formy kumite:

Kihon Ippon kumite
Jiyu Ippon kumite
Jiyu kumite

Kata:
Heian, Tekki, Sentei

Oběd:
V restauraci Centrum na Sídlišti n. Lužnicí, cena hotového jídla s pitím do 100 Kč, hradí každý účastník sám.

