

Seminář Karate-do



2. | září | 2023

Josef Pěkníc 5. Dan

Dojo, Světlogorská 2771
Sídliště nad Lužnicí, Tábor 390 05

8.00 - 13.00 - děti, mládež, dospělí

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:

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