

# Podzimní seminář Karate-dó



**16. října 2010**

**Josef Pěkníc / 4. Dan**  
**Ing. Radek Pěkníc / 3. Dan**  
Instruktoři Čs JKA Karate

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

## Program semináře

**Sobota 16.10.** 8.30 - 9.00 zápis účastníků  
9.00 - 10.30 trénink 9. – 6. Kyu  
10.30 - 12.00 trénink 5. Kyu – Dan  
  
12.00 – 13.00 polední přestávka  
  
13.00 - 15.00 trénink 9. - 6. Kyu  
15.00 - 17.00 trénink 5. Kyu – Dan

Seminář je přípravou na podzimní závody.

## Cena semináře:

Mládež do 15ti let 200,- Kč  
Ostatní 250,- Kč

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

Objednejte si nové Karategi (kimono), rukavice na zápas, chrániče holení a nártů, chrániče na zuby, suspenzory.

Karate - P - Klub  
Tábor, Milevsko, Sedlčany  
Josef Pěkníc / 4. Dan  
tel.: 777 566 440  
[peknic@karate-tabor.cz](mailto:peknic@karate-tabor.cz)  
[www.karate-tabor.cz](http://www.karate-tabor.cz)  
[www.karate-milevsko.estranky.cz](http://www.karate-milevsko.estranky.cz)

## Formy kumite:

Sanbon kumite  
Kihon Ippon kumite  
Jiyu Ippon kumite  
Jiyu kumite

## Kata:

Heian, Tekki, Sentei

Pořádající instruktoři  
srdečně zvou všechny  
příznivce karate.

