

Podzimní seminář Karate a Čchi- kung pro zdraví a bojová umění



28. října | 2016

Josef Pěkníc 5.Dan
Radek Pěkníc 4.Dan
a pozvaní hosté

Místo konání: **Nové Dojo, Světlogorská 2771,
Sídliště nad Lužnicí, Tábor 390 05**

Program semináře:

Pátek 28. října 2016

8.00 - 12.00 děti a mládež do 15 let

13.00 - 17.00 dospělí a mládež od 16 let

Cena semináře: mládež do 15ti.let - 250,- Kč
ostatní - 350,- Kč

Karate - P - Klub
Tábor, Milevsko, Sedlčany

Josef Pěkníc

tel.: 777 566 440

peknic@karate-tabor.cz

www.karate-tabor.cz

Formy kumite:

Sanbon Kumite
Jiyu Ippon Kumite
Kaeshi Ippon Kumite
Jiyu kumite

Kata:

Heian
1 (9-17) 2 (11-26)
3 (10-20) 4 (13-25)
5 (12-19) T1 (15-29)

Geri-waza:

**Mai-geri, Yoko-geri-
kekomi, Yoko-geri-keage,
Mawaši-aeri. Uširo-aeri**

Čchi - kung

pro zdraví a bojová umění

Každý účastník semináře dostane nápoj (limonáda, nealko pivo, káva, čaj) !!!!!