



si Vás dovoluje pozvat na seminář

# KARATE a TAICHI

který povedou

**Ing. Václav LIŠKA**

7. Dan, instruktor ČKBU

**Ing. Pavel BENEŠ**

5. Dan, instruktor JKA WF

**Č Á S L A V 12. – 13. duben 2014**

Tělocvična Gymnázia cca 200 m od nádraží ČD, vchod dvorem z parčíku Mahenova ul.

## PROGRAM :

**karate** - kihon, kata, kumite v tradičním pojetí – forma i náplň technik, práce s těžištěm - pro aktivně cvičící,  
**taichi** - pro úplné začátečníky i pro ty, co již aktivně cvičí, základní pohyby, cvičení ve dvojicích, úvod do sestav.

**Sobota**      **9:00 – 10:30**      KARATE společně      - Beneš  
                 **10:35 - 12:00**      KARATE společně      - Liška

Přestávka na oběd

**14:30 - 15:30**      **taichi** společně      - Liška a instruktoři ČKBU  
**15:40 - 17:00**      KARATE společně      - Liška

Večer společné posezení v restauraci

**Neděle**      **9:00 - 10:30**      KARATE 9. – 6. kyu      - Beneš  
                 **10:35 - 12:00**      KARATE 5. kyu - Dan      - Beneš

**12:10** - zkoušky 9. – 2. kyu JKA

(u kandidátů se očekává účast na celém semináři a musí být elektronicky přihlášení, včetně zaplacení poplatku týden předem – nutný postup od r. 2013 dle směrnic JKA ČR.... !!!)

**POPLATEK** : celý seminář 400,- Kč,      So: 300,- Kč,      Ne: 150,-Kč  
                 jen karate: 350,- Kč,      jen taichi: 100, Kč

**UBYTOVÁNÍ** : v dojo za 50,- Kč/noc (ze So na Ne) - vlastní karimatka a spacák, nebo individuálně – viz nabídky ubytování v Čáslavi, zajišťuje si každý sám.

**Informace** : RNDr. Vladimír Gladkov - 721 930 696, [www.kmp.wz.cz](http://www.kmp.wz.cz)