

PRAŽSKÝ SVAZ KARATE

Pořádá

SEMINÁŘ KARATE

ŠKOLENÍ A DOŠKOLENÍ TRENÉRŮ A ROZHODČÍCH

Seminář je koncipován nejen prioritně pro trenéry, rozhodčí ale i karateky, závodníky i ostatní zájemce.

Termín: neděle 13. prosince 2015 - zahájení v 9:00 hod.

Program: **9:00 - 11:30** nácvik a metody nácviku kihonu, kata a kumite pro pochopení karate Shotokan a optimální vývoj karateky pro soutěže i sebeobranu

12:30 - 15:00 nácvik kata Heian 1-5, Bassai dai, Enpi a Gojushiho sho, kritéria pro správné pochopení a následné hodnocení na soutěži.

Místo konání: ZŠ Rakovského, Rakovského 3136, Praha 4 - Modřany Vchod do tělocvičny přímo v zadní části školy z ulice Pejevové. Autobus [139](#), [150](#), [173](#), [205](#), [253](#), výstupní zastávka: Tylova čtvrť. ([mapa](#))

Lektor: **Master Karel Kesi 8. Dan**, předseda TMK PSKe

Cena: 200,- Kč za osobu/školení trenérů III.třídy 500,-Kč



Účast na semináři prosím potvrďte nejpozději do **10. 12. 2015** na e-mail sk-kesl-ryu@seznam.cz

na trenéra se jménem, datem narození, STV, kontaktem, ostatní stačí počet, kolik osob se z Vašeho klubu zúčastní.

Těšíme se na Vaši účast



Pražský svaz karate | <http://www.pske.cz>



Česká Asociace Budo Karate | <http://www.cabk.cz>

Předseda  P. ČABK

tel.: +420 777 940 769
email: sk-kesl-ryu@seznam.cz

空

手

道