Sokol Karate dojo Čáslav

si Vás dovoluje pozvat na seminář

JKA KARATE a TaikyokuKen

který povedou

Pavel BENEŠ, instruktor JKA WF

Irena VANĚČKOVÁ a Jiří VANĚČEK
(TaikyokuKen / Taichichuan TJ Sokol Č. Budějovice)

Č Á S L A V 28. – 29. listopad 2026

SOKOLOVNA Čáslav cca 300 m od nádraží ČD, Masarykova ul. 471, Čáslav.

PROGRAM :

Kihon, kata, kumite v tradičním pojetí, taichichuan – forma i náplň technik, práce s těžištěm - pro aktivně cvičící,

Sobota 9:30 11:00 společně - Pavel Beneš – JKA karate

Přestávka na oběd

14:00 - 15:30 10. kyu - 6. kyu - Pavel Beneš – JKA karate
15:35 - 17:00 5. kyu - Dan - Pavel Beneš – JKA karate

Večer společné posezení v restauraci

Neděle 9:00 - 10:30 společně Jiří Vaněček – Taikyoku Ken: prolínání technik tvrdé a měkké školy.

10:40 - 11:30 společně Taichichuan"- základní principy, přenášení váhy, průpravná cvičení a cvičení ve dvojicích.

Přestávka na oběd

14:00 – 15:00 společně Irena Vaněčková - Protahovací a posilovací zdravotní cvičení.

Všechna nedělní cvičení jsou vhodná jak pro úplné začátečníky, tak i pokročilé cvičence.

Menší úpravy programu dle potřeb instruktorů jsou v průběhu semináře možné, začátek ráno bude dodržen.
Zkoušky dle domluvy předem s instruktory **(u kandidátů se očekává účast na celém semináři a zajištění povinností předem dle platných směrnic).**

POPLATEK* : *celý seminář 450,- Kč, ***So:*** *250,- Kč,* ***Ne:*** *250,-Kč*

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

Informace : *Vladimír Gladkov - 721 930 696, www.karatedojocaslav.cz*