



# Sokol Karate dojo Čáslav



si Vás dovoluje pozvat na seminář

## JKA KARATE a TaikyokuKen

který povedou

Ing. Pavel BENEŠ, 5. Dan, instruktor JKA WF

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

## Č Á S L A V 7. – 8. prosinec 2024

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

### PROGRAM :

**karate** - kihon, kata, kumite v tradičním pojetí – 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 - 9:55** společně Irena Vaněčková - protahovací a posilovací zdravotní cvičení.

**10:05 - 11:30** společně Jiří Vaněček - TaikyokuKen: prolínání technik tvrdé a měkké školy, metodika Václava Lišky.

Přestávka na oběd

**14:00 – 15:00** společně Sestava „48 forem Taichichuan“ - základní principy, přenášení váhy, průpravná cvičení a cvičení ve dvojicích.

**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 individuálně – viz nabídky ubytování v Čáslavi, zajišťuje si každý sám.

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