

Sport Club Flair a SKP Hvězda Karlovy Vary Vás zvou na

# SEMINÁŘ KATA

stylu shotokan karate, PRAHA 16. 6. 2012 (sobota)

HOBBY Centrum - Praha 4, ul. Bartáková 37

V příjemném prostředí domovského dojo SCF, kousek od metra Pankrác, nebo Bedějovická se na Vás těší a lektorovat budou:



**Richard RŮŽIČKA 5th dan**  
reprezentační trenér shotokanu a jeho asistent

**Tomáš DVOŘÁK 4th dan**

Seminář je koncipován na nácvik základních principů a pochopení kata.

Jakou formou skloubit reálný význam kata, znalost použitých technik a správného dýchání z hlediska kime v návaznosti na bojový projev a komplexní výkon.

Kapacita dojo je omezena na 30 cvičenců. Z tohoto důvodu prosím o zaslání přihlášky předem. Rezervace místa Vám bude obratem potvrzena.

Pro skupinu STV Kyu je doporučeno minimálně 6.kyu, znalost všech Heian kata a Tekki shodan.

Těšíme se na Vaši účast.

## program

prezentace: 09:30 v Hobby centru,  
dojo se nachází v 1. patře

STV KYU: 10:00-11:30 lekce 1  
14:00-15:30 lekce 2

STV DAN: 11:30-13:00 lekce 1  
15:30-17:00 lekce 2

občerstvení: nákupní centrum Arkády  
se nachází 5min pěšky na  
metru Pankrác

závěr: 17:00  
diskuse, rozloučení

**cena : 200,- Kč**

informace a přihlášky: [dvorak@tommi-flair.cz](mailto:dvorak@tommi-flair.cz)  
mobil: 775 927 388  
[www.tommi-flair.cz](http://www.tommi-flair.cz)

