



ČESKÝ SVAZ
TAEKWON-DO ITF

Zátopkova 100/2, P.S. 40,
Praha 6, 160 17

+420 604 258 109

sekretariat@taekwondo.cz

www.taekwondo.cz



Intenzivní trenérské a vzdělávací soustředění pro instruktory a asistenty instruktorů

- Organizátor:** Český svaz Taekwon-Do ITF, z. s. , technické oddělení
- Pořadatel:** Škola TAE KWON-DO CLUB BRNO ITF, z. s.
- Termín:** **26. - 28. června 2020**
- Účastnický poplatek:** 700,- Kč (350,- Kč / den) splatný v hotovosti u registrace
- Místo:** Tělocvična pořadatele, Cejl 60/61, Brno střed,
www.tkdbрно.cz
- Celkový rozsah:** 14 vyučovacích hodin
- Lektoři:** **Mgr. Martin Svitek**, 5. dan, absolvent oboru Fyzioterapie 2. LF UK
Ing. Marek Lazor, 5. dan, prezident svazu
- Přihlášky:** **Elektronicky nejpozději do středy 24. června 2020 na adrese**
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdp_0XkDfqsAljtX_cr71nzCbZ4Kq5rzJl_7jWdBv7OGAeZSA/viewform
- Možnosti ubytování:** Hotel Brno, Horní 19, Brno-střed, <http://www.hotelbrno.cz> (6 km)
tel.: 543 555 100, dvoulůžkový pokoj se snídaní (cca 1.190,- Kč)
- Penzión U Heligonky, Radlas 94/5, Brno, <http://uheligonky.cz> (0,4 km)
tel.: 724 553 332, dvoulůžkový pokoj se snídaní (cca 1.350,- Kč)
omezená kapacita pokojů
- Možnosti stravy:** restaurace v okolí, nebo vlastní
- Max. počet účastníků:** 40 instruktorů a asistentů instruktorů

Každý absolvent obdrží účastnický certifikát!

PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ

Pátek, 26. 6. 2020

17:00 - 19:00 **Mgr. Martin Svitek:** Téma „*Práce s dechem*“ (uvítací trénink)

Sobota, 27. 6. 2020

09:30 - 10:00 Registrace

10:00 - 12:00 **Mgr. Martin Svitek:** Téma „*Dolní končetiny*“ (význam chodila a způsoby jeho cvičení, opomíjené zatěžování hamstringů, integrace dovedností chodidla a dolní končetiny v technikách, kopech a posilování intenzivní zátěží, strečink oblasti)

15:00 - 17:00 **Mgr. Martin Svitek:** Téma „*Břicho a pánev*“ (koordinační cvičení na práci s pánví a břišními svaly, intenzivní trénink spojující prvky posilování, technik taekwonda, běžných pohybů života, strečink oblasti)

17:00 - 19:00 **Ing. Marek Lazor:** Projekce s přednáškou „*Historie taekwonda ITF v České republice*“

Neděle 28. 6. 2020

09:00 - 11:00 **Mgr. Martin Svitek:** Téma „*Hrudník, lopatky a dech*“ (koordinační cvičení častých pohybových chyb v tomto regionu – opření lopatek, pružnost hrudníku, dechová vlna, intenzivní trénink s integrací dovedností lopatek, práce na pružnosti hrudníku, korekce dechu v technikách taekwonda i jako dechová práce mezi intenzivní zátěží (matsogi, sprinty, tul...), dotazy a diskuse)

Těšíme se na Vás!