

Taekwon-do škola Velešín ITF pořádá seminář, soustředění:

Základy sebeobranu a boje s nožem, TKD fitness

Ve dnech 28.10-1.11.2020

Hotel Aktiv, Přední Výtoň

Program:

Středa 28.10 2hod

Příjezd, ubytování

17:00-19:00 trénink, základní techniky, tul, příprava na zkoušky

Čtvrtek 29.10 4,5hod

7:30 rozcvička

10:00-12:00 trénink, tul, tugki, wiryok, základy sebeobranu, příprava na zkoušky

16:00-18:00 trénink, ibo, ilbo, banjaju, jaju matsogi, boj s nožem, příprava na zkoušky

Pátek 30.10 4,5hod

7:30 rozcvička

10:00-12:00 regionální seminář od 2.kupu, základní techniky, základy sebeobranu, příprava na zkoušky (Hwang Ho-yong)

14:00-16:00 regionální seminář od 2.kupu, systém matsogi, příprava na danové zkoušky (g.m. Hwang Ho-yong)

17:00 kupové zkoušky, zkoušející velmistr Hwang Ho-yong

Sobota 31.10 6,5hod

7:30 rozcvička

10:00-12:00 trénink, základy sebeobranu, cvičení s nožem (M.Prokeš)

14:30-16:30 trénink, TKD techniky, sebeobrana, nůž, příprava na danové zkoušky (R.Kaňka, M.Prokeš)

17:00-19:00 trénink, TKD fitness, uvolňovací cvičení, posilování, kruhový trénink (R.Kaňka)

Neděle 1.11 2,5hod

7:30 rozcvička

10:00-12:00 trénink, TKD fitness, uvolňovací cvičení, posilování, kruhový trénink (R.Kaňka)

Celkem počet hodin 20. Tyto je možné využít pro trenérské třídy. Zároveň nabízíme možnost složit kupové zkoušky pod panem velmistrem. Hodiny z regionálních seminářů je možné započítat k danovým zkouškám.