

svazový

TRENÉRSKÝ KURZ

PRO INSTRUKTORY A ASISTENTY INSTRUKTORŮ

TÉMA

SEBEOBRANA

DATUM

20. - 22. 5. 2022

MÍSTO

VELEŠÍN

LEKTOŘI

MILAN PROKEŠ, VII. DAN
JAROSLAV VOMÁČKA, VI. DAN
Mgr. MARTIN SVITEK, V. DAN



ČESKÝ SVAZ
TAEKWON-DO ITF

WWW.TAEKWONDO.CZ



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



Svazový trenérský kurz pro instruktory a asistenty instruktorů

Téma: Sebeobrana

- Organizátor:** Český svaz Taekwon-Do ITF, z. s., technické oddělení
- Pořadatel:** Taekwon-do škola Velešín ITF, z. s., Družstevní 362, Velešín, 382 32
Milan Prokeš, tel. 739 014 126, Aleš Císař, tel. 602 270 654
- Termín:** **20. až 22. května 2022**
- Tréninková náplň:** Základní nácvik sebeobrany, práce těla na zemi, pády, základní vyproštění z úchopů.
(15 výukových hodin)
- Lektoři:** mistr Milan Prokeš (7. dan)
Jaroslav Vomáčka (6. dan)
Mgr. Martin Svitek (5. dan)
- Místo:** SOŠ strojní a elektrotechnická Velešín, U Hřiště 527, Velešín, 382 32
- Cena:** **2 100,- Kč** (ubytování SOŠ a plná penze dva dny, až čtyřlůžkové pokoje, tréninky),
1.000,- Kč (2 x oběd a 2 x večeře pro neubytované, tréninky)
- Ubytování, strava:** SOŠ strojní a elektrotechnická Velešín, U Hřiště 527, Velešín, 382 32
- Uzávěrka:** Přihlášení i platbu je nutné s ohledem na omezený počet 50 osob provést
nejpozději do pondělí 16. 5. 2022
- Platby:** Poplatek do uzávěrky zaplaťte na svazový BÚ č. 685118 / 0300
Variabilní symbol: rodné číslo nebo číslo svazového průkazu
Zpráva pro příjemce: **TK-05-22 + jméno a příjmení účastníka**
- On-line přihláška:** <https://portal.taekwondo.cz/akce>
- Storno:** více jak 3 dny před začátkem kurzu 50 % ceny
méně než 3 dny před začátkem 100 % ceny

Program:

pátek, 20. května 2022

16:00 - 16:30 příjezd, ubytování

17:00 - 19:00 **trénink**

19:15 večeře

20:00 - 21:00 **teorie**, volná diskuze o nácviku sebeobrany

sobota, 21. května 2022

7:30 rozcvička

8:00 snídaně

10:00 - 12:00 **trénink**

12:15 oběd

17:00 - 19:00 **trénink**

19:15 večeře

20:00 - 21:00 **teorie**, volná diskuze o nácviku sebeobrany

neděle, 22. května 2022

7:30 rozcvička

8:00 snídaně

10:00 - 12:00 **trénink**

12:15 oběd

13:00 odjezd domů

Těšíme se na Vás!