

svazový

TRENÉRSKÝ KURZ

PRO INSTRUKTORY A ASISTENTY INSTRUKTORŮ

TÉMA

FYZIOLOGIE POHYBU PRO BOJ I ZDRAVÍ

DATUM

18. - 19. 6. 2022

MÍSTO

BRNO

LEKTOŘI

Mgr. MARTIN SVITEK, V. DAN



ČESKÝ SVAZ
TAEKWON-DO ITF

WWW.TAEKWONDO.CZ



ČESKÝ SVAZ
TAEKWON-DO ITF

Zátokova 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: Fyziologie pohybu pro boj i zdraví

- Organizátor:** Český svaz Taekwon-Do ITF, z. s.
- Pořadatel:** Škola TAE KWON-DO CLUB BRNO ITF, z. s., B. Martinů 806/26, Brno, 602 00
Libor Macháň, tel. 602 756 704
- Termín:** **18. až 19. června 2022**
- Tréninková náplň:** (10 výukových hodin) V každém bloku se zaměříme na určitou oblast lidského těla a probereme ji z hlediska zdravotního, výkonového, bojového i estetického. Například u kyčle se dozvíte, jak ji rozhýbávat po zranění, kde často tuhne a způsobuje obtíže i ve vzdálenějších částech těla, jak ji správně posilovat, abychom zlepšili svůj výkon v kopech, kdy má aktivovat a kdy relaxovat. U ruky se dozvíme, proč nás lokty můžou bolet i z toho, že cvičíme málo, že hrazda většinou neklouže, útrpný strečink, který si časem oblíbí každý bojovník, jak mít ruku jako tlapu i jak dlaň ovlivní klik.
- Lektoři:** Mgr. Martin Svitek (5. dan)
- Místo:** Tělocvična brněnské školy, Cejl 60/61, Brno - střed, 602 00
- Cena:** **700,- Kč** (tréninky)
- Ubytování, strava:** Individuálně
- Uzávěrka:** Přihlášení i platbu je nutné s ohledem na omezený počet 30 osob provést **nejpozději do pondělí 13. 6. 2022**
- Platby:** Poplatek do uzávěrky zaplaťte na svazový BÚ č. 685118 / 0300
Variabilní symbol: rodné číslo nebo číslo svazového průkazu
Zpráva pro příjemce: **TK-06-22 + jméno a příjmení účastníka**
- On-line přihláška:** Portál Českého svazu Taekwon-Do ITF -> Svazové akce
<https://portal.taekwondo.cz>
- Storno:** více jak 3 dny před začátkem kurzu 50 % ceny
méně než 3 dny před začátkem 100 % ceny

Program:

sobota, 18. června 2022

10:00 - 12:00 **Blok I** (kyčel, ruka)

14:00 - 17:00 **Blok II** (břicho, noha, akutní zranění - Peace and Love)

neděle, 19. června 2022

09:00 - 11:30 **Blok III** (koleno, lopatka, dech)

Těšíme se na Vás!