



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

Regionální odborný seminář „Broušení techniky“

V tomto jednodenním semináři budeme cizelovat techniku. Budeme se učit vnímat vnitřně i vidět na ostatních, co nám v kvalitní a silné technice vadí. Naučíme se nepřekážet sami sobě. Překážíme si v předání síly vpřed v úderu. Ve správném užití kolene v nopi chagi. V uvolnění kyčlí při kopech. Překážíme vlastní fyzice ve výkonu v matsogi. A v mnohém dalším. Teoretická znalost, jak je technika správně někdy nemůže být, i při upřímné a poctivé snaze, převedena do praxe.

Seminář je určen především pro instruktory a asistenty instruktora, ale je možná přítomnost i dalších zapálených taekwondistů.

Seminář bude započítán do svazové evidence docházky. Doporučujeme absolvovat seminář v doboku.

Termín: sobota 28. ledna 2023

Místo: Sportovní hala Jihostroj, Budějovická, Velešín

Cena: 350 Kč/osoba

Přihlášky: Pouze přes [Portál členů](#) do **neděle 22. ledna 2023**

Vzhledem k omezené kapacitě budou v případě více zájemců upřednostněni instruktoři a asistenti instruktora z příslušného regionu.

Organizátor: Technické oddělení Českého svazu taekwon-do ITF

Pořadatel: Škola taekwon-do ITF Velešín

Lektor: Mgr. Martin Svitek, fyzioterapeut a mezinárodní instruktor, 6. dan
(dotazy ohledně odborného obsahu zasílejte na e-mail martin.svitek@taekwondo.cz)

Program:

09:30	Zahájení
10:00 – 11:30	Část I
11:30 – 12:00	Diskuze, dotazy
12:00 – 14:00	Přestávka na oběd
14:00 – 16:30	Část II
16:30 – 17:00	Diskuze, dotazy