



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 25. února 2023

**Místo:** Ratibořská 45, Opava

**Cena:** 350 Kč/osoba

**Přihlášky:** Pouze přes [Portál členů](#) do neděle 19. února 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 Opava

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