

## Seminář sebeobran, použití nože a jiných pomůcek

24.2 – 26.2.2023



Akci pořádá Taekwon-do škola Velešín ITF, z.s. a je pod záštitou Českého svazu Taekwon-do ITF. Hodiny budou započítány jako technický seminář organizovaný svazem. Účelem semináře je navázat na předchozí semináře sebeobran, přidat nácvik statické sebeobran nožem, možnosti použití řezů, seků, přípravu na tando matsogi a použití jiných pomůcek v boji a sebeobraně.

*Místo: SOŠ Velešín, U Hřiště 527, 382 32 Velešín (hala i ubytování)*

*Lektoři: mistr Ing. Milan Prokeš 7.dan, Bc. Aleš Císař 6.dan*

*Cena: 2000 Kč včetně ubytování a plné penze, přihlášení na tel. 739 014 126*

### **Pátek 25.2:**

17:00-20:00      trénink sebeobran, opakování lednového semináře, zdokonalování technik

20:00              večere

### **Sobota 26.2:**

10:00-12:00      nácvik boje s nožem, možnosti řezů, seků a obrany

12:00              oběd

14:00-16:00      cvičení s pomůckami a sebeobrana

16:00-17:00      online připojení s GM. Bradem Shipem 9.dan (trénink, ukázky našich dovedností)

17:00              večere

18:00-21:00      odjezd do wellness Svachova Lhotka (bazén, sauna, vřivka, masáže)

### **Neděle 27.2:**

9:30-12:00      opakování celého semináře (sebeobrana, nůž, pomůcky)

12:00              oběd, odjezd domů