



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

Víkendový odborný seminář „Základy sebeobraný“ a „Broušení techniky“

Obsah výuky: základní úchopy, obrana a vyproštění, pády, přehozy, porazy s důrazem na automatizaci pohybů pomocí technik taekwonda (vše v návaznosti na předchozí semináře sebeobraný ve Velešíně).

V sobotním 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 bude započítán do svazové evidence docházky.

Termín: 27.–29. ledna 2023

Místo: Sportovní hala Jihostroj, Budějovická, Velešín

Cena: 2000 Kč/osoba

Přihlášky: Pouze přes [Portál členů do neděle 22. ledna 2023](#)
(případně je možné přihlášení [pouze na sobotní seminář](#))

Organizátor: Technické oddělení Českého svazu taekwon-do ITF

Pořadatel: Škola taekwon-do ITF Velešín

Lektoři: mistr Ing. Milan Prokeš (7. dan)
Jaroslav Vomáčka (6. dan)
Mgr. Martin Svitek (6. dan)

Program:

pátek 27. ledna
16:00 – 17:00 příjezd, ubytování
17:00 – 19:00 trénink – odborný seminář „Základy sebeobraný“ (Prokeš, Vomáčka)
19:00 večeře
20:00 – 21:00 teorie, diskuze

sobota 28. ledna
09:30 zahájení
10:00 – 12:00 trénink – odborný seminář „Broušení techniky“ (Svitek)
12:00 oběd
14:00 – 17:00 trénink – odborný seminář „Broušení techniky“ (Svitek)
17:00 – 18:30 trénink – odborný seminář „Základy sebeobraný“ (Prokeš, Vomáčka)
19:00 večeře
20:00 – 21:00 teorie, diskuze

neděle 29. ledna
09:00 – 12:00 trénink – odborný seminář „Základy sebeobraný“ (Prokeš, Vomáčka)
12:00 oběd, odjezd

Ubytování: SOŠ, U hřiště 527, Velešín (ubytování a plná penze jsou zahrnuty v ceně)