



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 odborné fyziosemináře 2024

V tomto jednodenním semináři se budou probírat tři témata:

- 1) Inspirace pro dynamickou rozcvičku zohledňující potřeby taekwonda sportovního i tradičního, často inspirované vývojem kineziologií.
- 2) Typické obtíže a klíčové pohybové problémy k nim, např.:
 - a) bolesti ramene z matsogi – protažení rotátorové manžety, stabilita lopatky v tlaku, posilování tahů,
 - b) distorze kotníků – protokol hojení akutního zranění, senzomotorika, osa kotníku.
- 3) Úpolové posilování rozvíjející praktické dovednosti v sebeobraně díky zkvalitnění pohybů.

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.

- Termíny:** sobota 6. dubna 2024
sobota 4. května 2024
sobota 18. května 2024
- Místa:** Tělocvična, Cejl 60, Brno
Tělocvična SŠ, Vrbova 1233, Praha-Braník
Tělocvična ZŠ, Sojovice 166
- Cena:** 350 Kč/osoba
- Přihlášky:** Pouze přes [Portál členů](#) **nejpozději 3 dny předem**
- Organizátor:** Technické oddělení Českého svazu taekwon-do ITF
- Pořadatelé:** Škola taekwon-do ITF Brno
Škola taekwon-do ITF Fénix
Škola taekwon-do ITF Sabom
- Lektor:** Mgr. Martin Svitek, fyzioterapeut a mezinárodní instruktor, 6. dan
(dotazy ohledně odborného obsahu zasílejte na e-mail martin.svitek@taekwondo.cz)
- Program:** 10:00 – 12:00 První část
12:00 – 13:30 Přestávka
13:30 – 16:00 Druhá část