

TRENÉRSKÉ SOUSTŘEDĚNÍ a příprava na ME Tallin, Estonsko

Dne: 22.-23. 2. 2025

Lektoři: **Mgr. Jan Mraček 6. dan**, šéftrenér reprezentace, **Mgr. Zbyněk Mácha 7. dan**, **Ing. Milan Prokeš 7. dan**, **PhDr. Zdeněk Rubeš 6. dan**, rozhodčí ME Tallin 2025. Hodiny se budou započítávat jako odborný seminář členům Českého svazu taekwon-do ITF

Místo: tělocvična SOŠ Velešín

Ubytování: internát SOŠ Velešín

Ceny : 750kč/sobota, včetně oběda a večeře, 350kč/neděle, včetně oběda, 1600kč/celé včetně ubytování

Poplatek za seminář bude odpuštěn všem zúčastněným reprezentantům nominovaných na ME v Tallinu.

Program:

Sobota:

10:00-12:30 **Jan Mraček:** pohyb v matsogi, nácviky kombinací a kontra technik

Milan Prokeš: sebeobrana, cvičení s nožem

Zbyněk Mácha, Zdeněk Rubeš: tul, videorozbory, pohled rozhodčího, účastníky ME

12:00-14:00 oběd, video rozbory, chyby v matsogi, v tulech

14:00-16:30 **Jan Mraček:** pohyb v matsogi, nácviky kombinací a kontra technik

Milan Prokeš: sebeobrana, cvičení s nožem

Zbyněk Mácha, Zdeněk Rubeš: tul, videorozbory, pohled rozhodčího, účastníky ME

17:30-18:30 **Jan Mraček:** posilovací trénink, skladba, cviky s technikami taekwondo

19:00 večeře

20:00 společné posezení

Neděle:

9:00-12:00 **Jan Mraček:** pohyb v matsogi, nácviky kombinací a kontra technik

Milan Prokeš: sebeobrana, cvičení s nožem

Zbyněk Mácha, Zdeněk Rubeš: tul, videorozbory, pohled rozhodčího, účastníky ME

12:00 oběd, odjezd domů