



ČESKÝ SVAZ TAEKWON-DO ITF

Zátopkova 100/2 P.S. 40, Praha 6, 160 17, Česká republika

tel.: +420 604 258 109, +420 603 302 739

website : www.taekwondo.cz, e-mail: itf@taekwondo.cz

Celorepublikový technický seminář TAEKWON-DO ITF

Datum konání: **sobota 13. prosince 2014**
Místo konání: **sportovní hala Campus, Kamenice 5, Brno**
Pořadatel: **Český svaz Taekwon-Do ITF (technické oddělení)**

ČASOVÝ PLÁN SEMINÁŘE

- 10:00 hod.** Nástup a slavnostní zahájení semináře
- 10:00 – 10:30** Tělocvična s parketami – sonim sasong Hwang, IX. dan – výuka pro všechny - úvod
- 10:30 – 12:00 hod.** Tělocvična s parketami – sahjon Kaňka, VII. dan – výuka pro 2. kup – I. dan
program – tukki (tréninkové aspekty nácviku), tul
Tělocvična s tatami – sabom Zámečník, VI. dan – výuka pro II. dan a vyšší
program – hosinsul (základní nácvik, pády...)
- 12:00 – 14:00 hod.** Přestávka na oběd
- 14:30 – 16:30 hod.** Učitelé zůstanou ve stejných tělocvičnách a skupiny se mezi sebou vymění
- 16:30 – 17:30 hod.** Tělocvična s parketami – sonim sasong Hwang, IX. dan – výuka pro V. dan a vyšší
program – tul na V. dan a vyšší (mohou se zúčastnit i studenti se IV. danem připravující
se na zkoušku na V. dan)
Tělocvična s tatami – sabom Smejkal, V. dan – výuka pro 2. kup – IV. dan
program – protahovací a relaxační cvičení
- 17:30 – 18:30 hod.** Psaní testů a složení praktické zkoušky

INFORMACE K SEMINÁŘI

- **vedoucím semináře bude sonim sasong Hwang Ho-jong, IX. dan**
- seminář je určen všem řádným členům Českého svazu Taekwon-Do ITF, držitelům 2. kupu a výše
- celý seminář je pro všechny řádné členy Českého svazu Taekwon-Do ITF **bez poplatku**
- na seminář samotný se není třeba dopředu přihlašovat
- **Pro evidenci účastníků semináře budou použity členské karty (bílé plastové). Na místě bude k dispozici notebook s čtečkou těchto karet a evidence tak proběhne výrazně rychleji než zápisem do papírového seznamu. Pro členy, kteří kartu mít nebudou, bude rovněž možnost se zapsat do seznamu v listinné formě. Elektronická evidence bude po novém roce probíhat rovněž u regionálních seminářů.**
- s sebou si vezměte lapu, popřípadě cvičný nůž
- zájemci o psaní testů a složení praktické zkoušky necht' se nahlásí e-mailem na technicke@taekwondo.cz do pondělí 8. 12. 2014, 12:00 hod.
- na Hotelu Brno si můžete do 4. 12. 2014 pod heslem „taekwondo“ zajistit ubytování za zvýhodněné ceny (350 Kč/osoba bez snídaně) ze soboty na neděli na tel. č.: 543 555 100, snídaní je možno přikoupit za 120 Kč ve formě bufetu, více viz www.hotelbrno.cz

Těšíme se na Vaši účast.

Technické oddělení