



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



Celodenní svazový seminář s mgr. Martinem Svitkem o hlubší práci s pohybem pro taekwondisty

- Termín konání:** Sobota 25. února 2017
- Místo konání:** Tělocvična SOŠ ochrany osob a majetku, Liptaňské náměstí 890, Ostrava – Poruba
- Organizátor:** Technické oddělení a škola taekwon-do ITF IL DONG Ostrava
- Lektor:** **Mgr. Martin Svitke**, fyzioterapeut a mezinárodní instruktor ITF, kontakt pro dotazy ohledně odborného obsahu martin.svitke@taekwondo.cz
- Určeno:** Primárně pro instruktory a asistenty instruktorů severomoravských škol, maximální počet účastníků je **16 osob**, tedy 2-3 trenéři za školu (dle velikosti školy). V případě volné kapacity po uzávěrce přihlášek bude nabídnuto i dalším studentům se zájmem o danou problematiku.
- Účastnický poplatek:** 350,- Kč / osoba
- Uzávěrka přihlášek:** Do pondělí **20. února 2017** zaslat seznam jmen a technických stupňů na e-mail technicke@taekwondo.cz

Program semináře:

- 10:00 – 13:00** Výuka I. (Základní principy fyziologické práce s trupem, přípravná cvičení, dech klidový, dech v taekwondu, zátěžový dech pro sport a kondiční cvičení, princip předzpevnění)
- 13:00 – 15:00** Přestávka na oběd
- 15:00 – 17:00** Výuka II. (posilovací cvičení na "břicho", logika posilování zad, celotělová cvičení na trup, průpravná cvičení pro taekwon-do)
- 17:00 – 18:00** Diskuze (možno pokračovat v předchozích tématech nebo dle potřeby věnovat čas specifickým dotazům účastníků i z jiných témat)

Informace:

- Svazové školení je určeno především instruktorům a asistentům instruktorů jednotlivých škol. Aby byl čas vše důkladně vyzkoušet, opravit i pochopit, je účast na semináři omezena lektorem na 16 osob.
- Toto letošní školení, které proběhne postupně v 5 regionech České republiky, bude zaměřeno na trup bojovníka s cílem síla pro boj, zdraví pro život.
- Všichni účastníci seminář obdrží také shrnující tištěný i elektronický dokument s celým programem semináře a certifikát o absolvování.
- Doporučujeme i z propagačních důvodů absolvovat seminář v dobou.
- Tento svazový seminář bude započítán do svazové evidence seminářů.



Technické oddělení