



Škola TAE KWON-DO CLUB BRNO ITF



Boh. Martinů 26, 602 00 Brno, IČO: 70846201, mobil: 602 75 67 04,

www.tkdbрно.cz www.budoshow.com E-mail: l.machan@volny.cz

Pořádá:

Pod záštitou Českého svazu Taekwon-do ITF

SPECIALIZAČNÍ TRENÉRSKÝ KURZ TAEKWON-DO ITF

Datum: 21.-28. srpen 2016

Místo konání: rekreační středisko Prudká u Tišnova, Doubravník 256, 592 61 Doubravník

Ubytování: V případě potřeby zajištění ubytování kontaktujte prosím p. Libora Macháně (tel. 602 756 704)

Strava: zajištěna v rekreačním středisku 5x denně včetně pitného režimu

Cena za ubytování a stravu: do 17.let - 3 490,- Kč a nad 18.let - 4 290,- Kč / osoba

Přihlášky: Pouze e-mailem na l.machan@volny.cz, nejpozději do 31.7.2016 do 23:00 hodin vyplněním přiloženého formuláře

Akce je určena:

- Všem asistentům a učitelům a také zájemcům, kteří se chtějí stát trenéry Českého svazu Taekwon-Do ITF.
- Všem stávajícím trenérům, kteří si chtějí osvěžit své znalosti ve zdravotě, sportovním tréninku a v taekwodu všeobecně.

Program kurzu :

Neděle 21.8.2016 :	15.30-17.00 hod 18.30-19.30 hod	trénink Libor Macháň – nácvik základních technik a procvičování sestav přednáška č 1: MUDr Rumíšek
Pondělí 22.8.2016 :	08.30-10.00 hod 15.30-17.30 hod 18.30-20.00 hod	přednáška č.2: MUDr Rumíšek trénink Libor Macháň – nácvik technik kopů přednáška č.3: MUDr Rumíšek
Úterý 23.8.2016	08.30-10.00 hod 15.30-17.30 hod	přednáška č.4: MUDr Rumíšek trénink Libor Macháň – nácvik matsogi a kombinací
Středa 24.8.2016	09.30-11.00 hod 18.30-20.00 hod	trénink Libor Macháň – nácvik odrazu na spec.přerážecí techniky a nácvik technik a pohybu na silové přerážení přednáška č.5 Mgr. Kateřina Kottková
Čtvrtek 25.8.2016	09.30-11.00 hod 18.30-20.00 hod	trénink Libor Macháň – nácvik sebeobran přednáška č.5 Mgr. Kateřina Kottková
Pátek 26.8.2016	09.30-11.00 hod 15.30-17.30 hod	trénink Libor Macháň – sportovní trénink seminář Emilio Ottavo – sebeobrana v krizových situacích
Sobota 27.8.2016	09.30-11.00 hod 15.30-17.30 hod	trénink Libor Macháň – trénink sestavy II-V.dan seminář Marian Komrska – zaměření na nože

Přednášející

MUDr. Michal Rumíšek

oddělení fyziatrie a léčebné rehabilitace Vojenské nemocnice Brno

- rizika namáhání kloubů, vazů a šlach při tréninku TKD
- možná poškození nejvíce namáhaných kloubů, šlach a vazů
- příznaky těchto zdravotních problémů
- možné dlouhodobé následky zranění těchto částí těla
- způsob prevence a léčení
- první pomoc, výklad, ukázka, praktické procvičení
- první pomoc aplikovaná na možná zranění při sportovním boji TKD
- dýchací cvičení v bojových sportech

Mgr. Kottková Kateřina

odborník fyzioterapeut - Vojenské nemocnice Brno

- kompenzační techniky a cvičení nejvíce namáhaných partií těla při tréninku TKD - praktická ukázka
- způsoby fixace nejvíce namáhaných kloubů a svalových partií při tréninku TKD - praktická ukázka
- způsoby tejpování poškozených, namožených, přetrénovaných partií těla - praktická ukázka
- prevence a předcházení přetrénování těla při tréninku TKD