



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



## Svazový odborný seminář o hlubší práci s pohybem pro taekwondisty

Seminář je určen především pro instruktory a asistenty instruktora. Aby byl čas vše důkladně vyzkoušet, opravit i pochopit, je účast na semináři omezena na 16 osob. Seminář proběhne postupně ve všech regionech a je zaměřen na trup bojovníka s mottem „síla pro boj, zdraví pro život“.

Seminář bude započítán do svazové evidence docházky. Doporučujeme absolvovat seminář v doboku.

**Termín:** 3. června 2017

**Místo:** Sportovní hala Jihostroj a. s., Velešín

**Cena:** 350 Kč/osoba

**Přihlášky:** Pouze přes [online formulář](#) do **neděle 28. května 2017**

Vzhledem k omezené kapacitě 16 osob budou v případě více zájemců upřednostněni instruktoři a asistenti instruktora z **regionu Jižní Čechy** (viz [www.taekwondo.cz/skoly/](http://www.taekwondo.cz/skoly/)).

**Pořadatel:** Technické oddělení Českého svazu Taekwon-Do ITF  
Škola Taekwon-Do ITF Velešín

**Lektor:** Mgr. Martin Svitek, fyzioterapeut a mezinárodní instruktor ITF  
(dotazy ohledně odborného obsahu zasílejte na e-mail [martin.svitek@taekwondo.cz](mailto:martin.svitek@taekwondo.cz))

**Program:**

10:00 – 13:00	Část 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	Část II (posilovací cvičení břicha, logika posilování zad, celotělová cvičení na trup, průpravná cvičení pro taekwondo)
17:00 – 18:00	Diskuze (možno pokračovat v předchozích tématech nebo dle potřeby věnovat čas specifickým dotazům účastníků i z jiných témat)

Všichni účastníci semináře obdrží certifikát o absolvování a podklady k semináři v tištěné i elektronické formě.