



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: 24. září 2017 (neděle)

Místo: TJ Sokol, Podolská 5/90, Praha

Cena: 350 Kč/osoba

Přihlášky: Pouze přes [online formulář do neděle 17. září 2017](#)

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

Pořadatel: Technické oddělení Českého svazu Taekwon-Do ITF
Škola Taekwon-Do ITF Fénix

Lektor: Mgr. Martin Svitek, fyzioterapeut a mezinárodní instruktor ITF, 4. dan
(dotazy ohledně odborného obsahu zasílejte na e-mail 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.