

Víkendový trenérský seminář na Lipně

Účel: tréninkové metody při výuce Taekwon-do, zpestření tréninkových jednotek s ohledem na všechny věkové skupiny v celkovém rozsahu 11,5hodin.

Dne: 24.-26.3.2017

Pořádající: Taekwon-do škola Velešín ITF

Přihlášky : www.tajky.cz , úvodní strana, viz trenérské soustředění

Kde: Hotel AKTIV, Přední Výtoň www.hotelaktiv.cz

Lektoři: Martin Zámečník 7.dan, Milan Prokeš 6.dan, Zdeněk Rubeš 5.dan, Petr Remiáš (majitel úspěšné ochranné agentury HG Security)

Cena: 1600.- (plná penze, ubytování po dva dny, tréninky)

Program: PÁTEK

- | | |
|-------------|---|
| 17:00-19:30 | trénink-sebeobrana, ne-zásady pouličního boje s přihlédnutím k TKD(Petr Remiáš), kettlebel(Rubeš) |
| 19:30 | večeře |
| 21:00 | společenský večer |

SOBOTA

- | | |
|-------------|---|
| 7:30 | rozcvička (Prokeš) |
| 10:00-12:00 | dopolední trénink – tul a aplikace jednotlivých technik při sebeobraně, kombinace (Prokeš), kettlebel (Rubeš) |
| 12:30 | oběd |
| 16:00-18:00 | odpolední trénink - sebeobrana, metodika výuky (Zámečník) |
| 18:30 | večeře |
| 19:30-20:30 | večerní trénink-metody výuky 10.-9.kup, problematika při výuce (Zámečník) |
| 21:00-22:00 | přednáška-historie TKD, vznik sestav, poznatky ze zahraničních seminářů (Zámečník) |

NEDĚLE

- | | |
|-------------|--|
| 7:30 | rozcvička (Prokeš) |
| 10:00-12:00 | dopolední trénink – hry, soutěže v rámci rozcvičení, přístup trenéra k jednotlivým věkovým skupinám (Zámečník, Prokeš) |
| 12:30 | oběd |