

# **Poznávací soustředění - Korea 2019!!!**



**12. (odlet z Prahy) – 23.8. (odlet ze Seoulu), Hotel Orakai, Insadong – špičkový hotel typu suite v centru Seoulu se saunou, párou, bazénem, vířivkou, posilovnou a tělocvičnou.**

**29 900Kč – cena obsahuje ubytování, tréninky, stravu, náklady na transport v Koreji, vstupné. Cena neobsahuje letenku (aktuálně přímý let 19 339Kč u Korean air). Do 30.4. je nutné zaplatit nevratnou zálohu 15 000Kč na účet školy. Po tomto termínu negarantujeme stejnou cenu nebo stejný hotel, možno však změnit jméno účastníka. Děti pod 15 let pouze při odsouhlasení organizátorem akce – mistr Martin Zámečník, tel.: 603302739.**

**Přesný program soustředění bude určen až dle složení účastníků a přizpůsoben počasí, fyzické kondici a zájmům účastníků a vyrovnávání se se značným časovým posunem. Akce je koncipována jako mix kulturních, historických, gastronomických tradic Koreje a korejských bojových umění.**

**Zde je jen malá ochutnávka: Památky – královské paláce, Národní muzeum, památníky spojené s historickými osobnostmi a událostmi z ITF tulů, přední buddhistické kláštery, královské hrobky, pevnost Suwon...**

**Kultura – tradiční oblek hanbok, nákupy v moderních hypermarketech nebo malých uličkách a tržištích, moderní čtvrť Gangnam, přírodní park Bukhasan, tradičních korejský dům hanok, oldschoolové čajovny ...**

**Mudo – tréninky ITF, taekkyon, hopae sool, gumdo..., návštěva Kukkiwonu, individuální lekce s velmistry a mistry**

**Příklad rozvrhu dne:**

**9:00 velmi dobrá hotelová snídaně**

**10:00 – 11:00 strečink a trénink kopů v hotelovém bazénu, vířivka**

**11:30 – 13:00 individuální trénink s velmistrem Sonem zaměřený na obranu proti noži**

**13:30 oběd v korejské restauraci zaměřené na mandu (knedlíčky) a kimbab (sushi)**

**14:30 – 19:00 návštěva památníku Ahn Joong guna a výstup na horu Namsan, ochutnávka rýžových koláčků**

**19:30 – 21:00 trénink zdravotního taekyunu a hopae soolu s velmistrem Do Ki hyunem na Insadongu**

**21:15 korejský gril - samgyopsal, kimchi, kaktugi a všudypřítomný česnek ☺**

**Hlašte se pouze přes Harmonogram akcí na [www.tkd.cz](http://www.tkd.cz)!!! Neváhejte a navštivte jedinečnou Koreu!!!**