

### **3. intenzivní víkend Haidong Gumdo a zkoušky** **Akce je určena všem zájemcům o cestu meče včetně naprostých začátečníků.**

#### **25.12.**

18:00 Příjezd a ubytování

18:30 – 20:30 Trénink základních technik

21:30 – 22:30 teorie

#### **26.12.**

9:00 – 10:30 Sestavy, tasení meče

14:30 – 16:00 Cvičné souboje, doplňkový program

20:00 – 21:00 výdrž v postojích, zhasínání svíčky

21:00 - 22:00 Přezkoušení

#### **27.12.**

10:30 – 12:30 Celý program a druhá možnost přezkoušení

14:30 ZKOUŠKY

Prodlevy mezi tréninky doporučuji vhodně rozdělit mezi tréninky TKD, samostatné tréninky HG zaměřené na přípravu na zkoušky a v neposlední řadě aktivní odpočinek s intenzivním studiem teorie.

Cena 4500 Kč – v ceně ubytování, strava, další tréninky po dobu akce, možno zkoušky včetně certifikátu pro připravené plus výbava ke zkouškám. Zkoušky pouze pro školné platící cvičence HG.

Přihlašujte se pouze přes Harmonogram akcí na [www.tkd.cz](http://www.tkd.cz)

**Nenechte si ujít jedinečnou akci tohoto typu a staňte se pionýry českého Haidong Gumdo. Připravujte se s námi na první naše závody v roce 2021 v cizině!!!**