

2. ON-LINE SOUSTŘEDĚNÍ A ZKOUŠKY

s mistrem Martinem Zámečnickem

3.4. 13:30 – 15:30 základní techniky a principy pohybu

15:45 – 17:45 kopy a jejich nácvik

19:00 – 21:00 tul a časté chyby

4.4. 10:00 – 12:00 základní techniky, aplikace a síla v technice

14:00 – 18:00 systém matsogi a praktická sebeobrana

19:30 – 21:00 teorie a individuální opravy

5.4. 10:00 – 12:00 základní techniky a tul

14:00 -16:00 teorie a individuální opravy, poté zkoušky kup pro účastníky z GBHS



Společně porazíme Coronu!!!

Akce je určena všem taekwondistům se zájmem intenzivně cvičit a dále se vzdělávat. Počet lidí je limitován a přednost dostane prvních 30 zájemců, kteří se přihlásí na <https://www.tkd.cz/harmonogram.aspx>. Po zobrazení platby 1990Kč na účtu GBHS 2982742001/5500 bude na Váš mail zaslán kód pro Zoom. Platbu je nutné označit celým jménem účastníka. Účastníci dalších škol jsou vítáni, ale pouze se souhlasem svého vedoucího školy. Přihláška je závazná. Při složených zkouškách obdržíte výbavu (dobok, lapu, pásy, chrániče...).