

1. ON-LINE SOUSTŘEDĚNÍ A ZKOUŠKY

s mistrem Martinem Zámečnickem

12.2. 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

13.2. 10:00 – 12:00 základní techniky, aplikace a síla v technice

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

19:00 – 21:00 teorie a individuální opravy

14.2. 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 na info@tkd.cz napíší své jméno a technický stupeň. Po zobrazení platby 1990Kč na účtu GBHS 2982742001/5500 bude na nahlašovací mail zpět zaslán kód pro Zoom. Platbu je nutné označit jménem účastníka. Účastníci dalších škol jsou vítáni pouze se souhlasem svého vedoucího školy. Přihláška je závazná. Při složených zkouškách obdržíte výbavu (dobok, lapu, pásy, chrániče...).

