



Škola TAE KWON-DO CLUB BRNO ITF



Boh. Martinů 26, 602 00 Brno, IČO: 70846201, mobil: 602 75 67 04,

www.tkdbрно.cz www.budoshow.com E-mail: l.machan@volny.cz

Pořádá:

Pod záštitou Českého svazu Taekwon-do ITF

SPECIALIZAČNÍ TRENÉRSKÝ KURZ TAEKWON-DO ITF

Datum: 12.-18.8.2018

Místo konání: rekreační středisko Prudká u Tišnova, Doubravník 256, 592 61 Doubravník

Ubytování: V případě potřeby zajištění ubytování kontaktujte prosím p. Libora Macháně
(tel. 602 756 704)

Strava: zajištěna v rekreačním středisku 5x denně včetně pitného režimu

Cena za ubytování a stravu: do 17.let - 3 890,- Kč a nad 18.let - 4 690,- Kč / osoba

Přihlášky: Pouze e-mailem na l.machan@volny.cz, nejpozději do 10.7.2018 do 23:00 hodin
vyplněním přiloženého formuláře

Akce je určena:

- Všem asistentům a učitelům a také zájemcům, kteří se chtějí stát trenéry Českého svazu Taekwon-Do ITF.
- Všem stávajícím trenérům, kteří si chtějí osvěžit své znalosti ve zdravotě, sportovním tréninku a v taekwodu všeobecně.

Trenérský specializační kurz

MUDr. Michal Rumíšek (oddělení fyziatrie a léčebné rehabilitace Vojenské nemocnice Brno)

Rizika namáhání kloubů, vazů a šlach při tréninku taekwonda, možná poškození nejvíce namáhaných kloubů, šlach a vazů, příznaky těchto zdravotních problémů, možné dlouhodobé následky zranění těchto částí těla, způsoby prevence a léčení, první pomoc, výklad, ukázka, praktické procvičení, první pomoc aplikovaná na možná zranění při sportovním boji taekwonda, dýchací cvičení v bojových sportech.

Mgr. Kottková Kateřina (odborník fyzioterapeut ve Vojenské nemocnici Brno)

Kompenzační techniky a cvičení nejvíce namáhaných partií těla při tréninku taekwonda (praktická ukázka), způsoby fixace nejvíce namáhaných kloubů a svalových partií při tréninku taekwonda (praktická ukázka), způsoby tejpování poškozených, namožených, přetrénovaných partií těla (praktická ukázka), prevence a předcházení přetrénování těla při tréninku taekwonda

velmistr Hwang Ho-Yong 9.dan společný seminář na nácvik technik a sestav

Další přednášející a trenéři:

Martin Zavoral– trenér reprezentace Kickboxu , několikanásobný mistr Evropy a světa. Semináře zaměřeny na techniky úderů, nácvik rychlosti a provedení kopů

Libor Macháň – praktické vedení tréninků Taekwondo ITF – základní techniky, technické sestavy, nácviky na sportovní boj, odrazová cvičení, nácvik silového přerážení.

Celkový počet hodin za týden: 25

ROZPIS PŘEDNÁŠEK A TRÉNINKOVÝCH CVIČENÍ

NEDĚLE 12.8.

10.00-12.00 Libor Macháň – základní techniky z TKD

20.00-21.30 Libor Macháň – teorie TKD, historie, encyklopedie TKD

PONDĚLÍ 13.8.

9.30-12.00 Libor Macháň - nácvik techniky kopů + teorie

20.00-21.30 MUDr Michal Rumíšek – přednáška

ÚTERÝ 14.8.

10.00-12.00 MUDr Michal Rumíšek – přednáška + praktické cvičení

15.30-18.00 Libor Macháň – nácvik technik na TKI, odraz + teorie

20.00-21.30 MUDr Michal Rumíšek – přednáška

STŘEDA 15.8.

10.00-12.00 Mgr Kateřina Kottková – přednáška tejpování, nácvik, různé metody

15.30-18.00 Mgr Kateřina Kottková – přednáška + praktické cvičení rehabilitace

ČTVRTEK 16.8.

9.30-12.00 GM Hwang Ho Yong – regionální seminář

15.30-18.00 Martin Zavoral – základní techniky rukou, box + teorie posilování dolních končetin

PÁTEK 17.8.

9.30-12.00 Libor Macháň – nácvik technik na disciplínu silové přerážení + teorie

15.30-18.00 Martin Zavoral – základní techniky rukou, box + teorie