



Taekwon-do škola Velešín ITF z.s.

Sídliště 465, Velešín, 382 32
tel. +420 739 014 126, e-mail: golem.cz@mybox.cz

www.tajky.cz

Trenérské soustředění s Mgr. Martinem Svitkem

Akce pod záštitou Českého svazu Taekwon-Do ITF, z. s.

Termín:	Pátek 23.3.2018 - Neděle 25.3.2018
Místo:	Hotel Aktiv – Lipno, Přední Výtoň 99, 382 73 Vyšší Brod, www.hotelaktiv.cz
Pozice GPS:	48.627628, 14.169330
Vzdálenost od Velešína:	49 km, celkový čas: 00:51 h
Celkový rozsah:	9,5 hodin
Lektoři:	Ing. Milan Prokeš (6. dan), Mgr. Martin Svitke, (5. dan)
Cena soustředění:	1.800,- Kč za celé, případně 1.000,- Kč za započatý den. Cena zahrnuje poplatek za ubytování s plnou penzí, ve více lůžkových pokojích s vlastním sociálním vybavením. Poplatek prosím zaplatte převodem na bankovní účet č. 2000395486/2010 nezapomeňte uvést jméno a příjmení.
Storno podmínky:	3 až 5 dnů před nástupem 50% z ceny méně než 3 dny před nástupem 100% z ceny
Přihlášky a platby:	Nejpozději do středy do 15.3.2018 na adrese

<http://www.tajky.cz/index/prihlasky2018/breznove-trenerske-soustredeni-se-svitou.html>

PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ

Pátek, 23.3.2018

17:00 - 19:00	Základní technika, tul po skupinách vedené instruktory, důraz na teorii síly a praktičnost, vysvětlení klíčových bodů generování síly
19:30 – 20:30	Večeře
20:30 – 24:00	Přátelské posezení nejen s taekwondem

Sobota 24.3.2018

07:30 – 08:00	Rozcvička
09:00 - 10:00	Inspirace pro dynamickou rozcvičku, vysvětlení teorie, diskuse, úpolové hry a cvičení na rozvoj dovedností praktických v plynulém hosinsoolu, oprava principů
10:00 - 11:00	Komplexní taekwon-do I. - kopy na nohy a obrana proti nim, chytání nohou, obrana proti/po chycení nohy, nesportovní, ale „přátelské“ matsogi
11:30 – 12:30	Oběd
12:30 – 14:00	Dobrovolný výlet na Vítkův hrádek (překrásná rozhledna s výhledem na alpské pohoří)
15:00 – 16:00	Principy posilování trupu, vysvětlení, kruhový trénink ukázaného
16:00 – 17:00	Komplexní taekwon-do I. - základní obrana proti porazům, obrana proti nechtěné situaci na zemi, volné řešení situace na zemi.
17:00 – 17:30	Práce s dechem pro běžný život i relaxační cvičení.
17:30 – 18:30	Sauna
18:30 – 19:30	Večeře
20:00 – 24:00	Přátelské posezení nejen s taekwondem (kroniky, kytary, disco, povídání)

Neděle 25.3.2018

07:30 – 08:00	Rozcvička
09:00 – 10:00	Dynamická rozcvička, opakování Komplexní taekwon-do I. a II., dotazy, diskuse
10:00 – 11:00	Opomíjené principy v posilování dolních končetin, opomíjený strečink.
11:00 – 12:00	Volná diskuse na předem domluvená témata zdravotní, tréninku atd. dle času hosinsool progres od statického k plynulému, nepoužívané varianty.
13:00 – 14:00	Oběd, odjezd domů

Mgr. Martin Svitek, V. Dan – vedoucí tréninkové části víkendu

Záměrem víkendu je prohloubit znalosti účastníků v teorii i praxi vedení tréninku zvláště z pohledu zdravotní. Tedy chápání toho, jak tělo pracuje a které principy nemáme opomíjet, chceme-li být my a také naši žáci nejen silní, ale i zdraví. Druhým záměrem je ukázat několik věcí, které dle mého názoru, v dnešním běžném tréninku taekwonda chybí nebo se nestíhají. Můj názor a pohled na Taekwondo, tak jak ho cvičím a učím, jsem krom učení se od skvělých učitelů a vel mistrů našeho stylu v ČR i na seminářích v zahraničí získal také letitou přátelskou konfrontací a tréninkem s jinými styly na cestě za hledáním obecně použitelného Taekwonda testováním sebe sama.

Ing. Milan Prokeš, VI. Dan – organizátor víkendu

Neméně důležitou částí při cvičení, ale i v životě je harmonie člověka jako celku, tzn., nejen cvičit, ale být v pohodě i po psychické stránce. K tomu budou sloužit dva večery, kde bychom nechtěli organizovat nějakou zábavu, ale dáváme možnost partnerům a partnerkám cvičících pobavit se nejen o taekwondou. Víkend je tedy zamýšlen jako příležitost zacvičit si, něco se dozvědět, ale i jako pohodové setkání.