

# Tréninkový víkend taekwon-do 20.-21.1.2024

**Dne:** 20.- 21.1.2024  
**Kde:** Střední odborná škola strojnía elektrotechnická, U Hřiště 527, 382 32 Velešín  
**Cena:** 2000kč celé (ubytování ze soboty na neděli, plná penze),  
1500kč bez ubytování (oběd, večeře sobota, oběd neděle)  
**Lektoři:** MUDr. Rostislav Kaňka 8.dan, Ing. Milan Prokeš 7.dan, Mgr. Jan Mraček 6.dan  
**Přihlášky:** nejpozději do **14.1.2024, do 24.00 hod**, Ing. Milan Prokeš, tel.739014 126, email:  
[prokes.tkd@seznam.cz](mailto:prokes.tkd@seznam.cz)

## PROGRAM

### SOBOTA: 20. 01. 2024

#### DOPOLEDNÍ TRÉNINK: 9.30 - 12.30 hod.

- rozhýbání, zahřátí, strečink (R. Kaňka)
- trénink kopů do tulů (R. Kaňka)
- tuly, na dvě skupiny: skupina "kup - cca II. nebo III. dan" a skupina "od II. nebo spíše od III. danu výše" (R. Kaňka, M. Prokeš, J. Mraček)
- nůž (M. Prokeš), cca 30 min.
- základní techniky nunchaku (R. Kaňka), cca 20 min. - zájemci

#### OBĚD

#### ODPOLEDNÍ TRÉNINK 14.00 - 16-30 hod.

- sportovní trénink (J. Mraček)
- nůž (M. Prokeš), cca 20-30 min.
- základní techniky nunchaku (R. Kaňka), cca 15-20 min. - zájemci

Dle možnosti bude možné využít: Sauna Velešín škola nebo WELLNESS (SVACHOVKA) cca od 17.00 - 17.30 hod. – **zájemci nahlásit do přihlášky**

#### VEČEŘE

### NEDĚLE 21.1.2024

#### DOPOLEDNÍ TRÉNINK 9.30 - 12-30 hod.

- sportovní trénink (J. Mraček)
- nůž (M. Prokeš), cca 30 min.
- základní techniky nunchaku (R. Kaňka), cca 20 min. - zájemci

#### OBĚD