



ČESKÝ SVAZ  
**TAEKWON-DO ITF**

Zátokova 100/2, P.S. 40,  
Praha 6, 160 17

+420 604 258 109

sekretariat@taekwondo.cz

www.taekwondo.cz

## Intenzivní trenérské a vzdělávací soustředění pro instruktory a asistenty instruktorů

- Organizátor:** Český svaz Taekwon-Do ITF, z. s. , technické oddělení
- Pořadatel:** Škola TAE KWON-DO CLUB BRNO ITF, z. s.
- Termín:** 4. - 6. října 2019
- Účastnický poplatek:** 700,- Kč (350,- Kč / den) splatný v hotovosti u registrace
- Místo:** Tělocvična pořadatele, Cejl 60/61, Brno střed, [www.tkdbрно.cz](http://www.tkdbрно.cz)
- Celkový rozsah:** 17 vyučovacích hodin
- Lektoři:** **Mgr. Martin Svitek**, 5. dan, absolvent oboru Fyzioterapie 2. LF UK  
**Doc. PhDr. Bc. Zdenko Regulí, Ph.D.**, vedoucí katedry gymnastiky a úpolů Masarykovy Univerzity v Brně  
**MUDr. Harničár Marián**, chirurg, traumatolog, ortoped  
**Mgr. Kateřina Kottková**, fyzioterapeut, Vojenská nemocnice Brno  
**Ing. Marek Lazor**, 5. dan, prezident svazu
- Přihlášky:** **Elektronicky nejpozději do středy 2. října 2019 na adrese**  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSesNCWxILHiemxlgd1-OVPahyUm3rdvQEeGvgkgIYK48hivSg/viewform>
- Možnosti ubytování:** Hotel Brno, Horní 19, Brno-střed, <http://www.hotelbrno.cz> (6 km)  
tel.: 543 555 100, dvoulůžkový pokoj se snídaní (cca 1.190,- Kč)
- Penzión U Heligonky, Radlas 94/5, Brno, <http://uheligonky.cz> (0,4 km)  
tel.: 724 553 332, dvoulůžkový pokoj se snídaní (cca 1.350,- Kč)  
omezená kapacita pokojů
- Možnosti stravy:** restaurace v okolí, nebo vlastní
- Maximální počet účastníků:** 40 instruktorů a asistentů instruktorů

**Každý absolvent obdrží účastnický certifikát!**

# PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ

## Pátek, 4. 10. 2019

17:00 - 18:30 **Mgr. Martin Svitek** - Uvítací trénink

## Sobota, 5. 10. 2019

08:30 - 09:00 Registrace

09:00 - 09:30 **Mgr. Martin Svitek** - rozcvička, základní principy práce s tělem v jógové sestavě s alternativami pozic vhodnými pro taekwon-do

09:30 - 12:00 **Mgr. Martin Svitek** - testy trupové kondice v běžném tréninku, alternativy v tréninku sebeobrany, nápady pro strečink a jeho zdravotní významy

14:00 - 16:30 **Mgr. Martin Svitek** - sebeobrana, opakování pod tlakem, průpravná cvičení pro zkvalitnění a „ozdravění“ kopů, opakování a prohloubení, strečink

17:00 – 18:30 **Ing. Marek Lazor** – projekce s přednáškou „Život generála Choi Hong-hi, historie taekwonda i ITF“

## Neděle 6. 10. 2019

09:00 - 10:30 **Doc. PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.**, přednáška „Dlouhodobý rozvoj sportovce z pohledu bojových umění“ s ukázkami a cvičením

11:00 - 12:30 **MUDr. Harničár Marián**, interaktivní přednáška „Nejčastější typy úrazů v úpolových sportech. Lze jim předcházet?“

14:30 - 16:00 **Mgr. Kateřina Kottková**, přednáška „Úvod do metody kinesiologie“ s praktickými ukázkami

***Těšíme se na Vás!***