

SOUSTŘEDĚNÍ TAEKWON-DO ŠKOLY VELEŠÍN ITF

účel: na zkoušky (žákovské i danové)
termín: čtvrtek 4.6. až neděle 7.6.2015
lokality: Hotel Fontána - Lipno Hrdoňov

ČTVRTEK

14:30 odjezd Velešín	
15:30 ubytování	
16:00-18:00 odpolední trénink 2	základní pohyby (samostaně, ve dvojicích), tugki+wiryok (lapy), tul
18:30 večeře	
20:00 večerní trénink	kruhový trénink
21:00 volno	
22:00 večerka	

PÁTEK

7:30-8:00 rozcvička	protahení, tul
8:00 snídaně	
9:00 volno	
10:00-12:00 dopolední trénink 1	tul, tukgi, wiryok, příprava na zkoušky dle tech.stupňů
12:30 oběd	
13:30 volno	
16:00 příjezd ubytování dětí z Bad Leonfeldenu	
16:00-18:00 odpolední společný trénink 2	příprava na zkoušky dle tech.stupňů, matsogi, bazén
18:30 večeře	
20:00 společná teorie TKD	v českém a německém jazyce
22:30 večerka	

SOBOTA

7:30-8:00 rozcvička	protahení, tul
8:00 snídaně	
9:00 volno	
10:00-12:00 dopolední trénink 1	tul, tukgi, wiryok, příprava na zkoušky dle tech.stupňů
12:30 oběd	
13:30-16:00 příprava na zkoušky	možnost individuálních tréninků s trenéry
16:00-18:00 zkoušky na technický stupeň kup	
18:30 večeře	
20:00 společný večer	soutěže, kroniky, promítání
22:30 večerka	

NEDĚLE

7:30-8:00 rozcvička	protahení, tul
8:00 snídaně	u snídaně se rozhodneme pro jednu z variant
9:30-11:30 výlet, dle počasí	varianta 1 - pěší výlet nebo Vítkův Hrádek
10:00-12:00 dopolední trénink 1	varianta 2 - obecná část, hry
12:30 oběd	
13:30 úklid pokojů	
14:00 společný nástup, vyhodnocení + odjezd	