

Velikonoční soustředění Chun Kuhn Taekwondo

S Milanem Prokešem 7.dan, Milanem Prokešem jun. 3.dan a Pavlem Štěpem 1.dan

Termín:

27.3 – 31.3.2024, hotel Aktiv, Přední Výtoň

Program:

Osvojení si základních technik Chun Kuhn Taekwondo dle S.M. Kim Bok Mana.

Sebeobrana a obrana proti noži.

Cvičení se zbraněmi (nůž, meč, nunčaky, dlouhá tyč).

Příprava na kupové a danové zkoušky.

Cena:

Přihlášení: Petra Štěpová, tel.607 940 425; Milan Prokeš, tel.739 014 126, email: prokes.tkd@seznam.cz

		17:00-19:00 středa 27.3.	10:00-12:00	volno 13:00-15:00	16:00-18:00 čtvrtek 28.3.	10:00-12:00	volno 13:00-15:00	16:00-18:00 pátek 29.3.	10:00-12:00	volno 13:00-15:00	16:00-18:00 sobota 30.3.	10:00-12:00 neděle 31.3.
základní techniky rukou,nohou	Milan Prokeš, Pavel Štěpo	X	X		X	X			X			X
kombinace rukou a nohou	Milan Prokeš, Pavel Štěpo	X	X		X	X			X			X
základní tul 1	Tadeáš, Vilém Štěpo	X	X			X			X			X
základní tul 2	Tadeáš, Vilém Štěpo	X	X			X			X			X
základní tul 3	Tadeáš, Vilém Štěpo	X	X			X			X			X
tul na první dan	M.Prokeš + M.Prokeš jun.	X	X			X			X			X
nůž	M.Prokeš + M.Prokeš jun.		X	X		X	X		X	X		X
meč	Vilém Štěpo			X		X	X		X	X		X
dva meče	Milan Prokeš, Vilém Štěpo			X			X			X		X
dlouhá tyč	Antonín Vorel			X			X			X		X
nunčaky	Tadeáš, Vilém Štěpo			X			X		X	X		X
sebeobrana	M.Prokeš,M.Prokeš jun., Pavel Štěpo				X		X	X		X		X
sebeobrana proti noži	M.Prokeš,M.Prokeš jun., Pavel Štěpo				X		X	X		X		X
online trénink 16:00-17:00	g.m. Brad Shipp										X	
danové zkoušky 18:00-20:00	g.m. Brad Shipp, M.Prokeš										X	

Danová zkouška se skládá:

základní tul 1, CHUN-KUHN HYUNG, 32

pohybů

základní tul 2, KEUN-KUHN HYUNG, 34

pohybů

základní tul 3, HIM-KUHN HYUNG, 36 pohybů

tul na první dan, CHUN IN HYUNG

tul se zbraní, dle svého výběru

wirok, 3 stanoviště

sebeobrana 1min

sebeobrana proti noži

1min