



Specjal
HOSIN SUL
UKLADY FORMALNE

TAEKWONDO ITF

Olesnica

28 -29 maj 2016

Egzamin Black Belt



OGÓLNOPOLSKIE SZKOLENIE PZ TKD ITF

dla posiadaczy stopni mistrzowskich oraz kandydatów na stopnie mistrzowskie.

Data:

28.05.2016 r. (sobota)

Miejsce:

Hala Miejskiego Ośrodka Kultury i Sportu
Ul. Kochanowskiego 4, 56-400 Oleśnica

Organizator i wykładowcy:

Polskie Zrzeszenie Taekwon-do ITF / ITF Poland
Mistrz Jan Nycek VII dan - KS DOSAN Oleśnica
Mistrz Grzegorz Wyszomierski VII dan - WKT Warszawa

Opłata zgłoszeniowa:

80 zł od osoby.

Program szkolenia:

11.00-11.10 - przywitanie i omówienie przebiegu szkolenia
11:10-13:30 - szkolenie z zakresu układów formalnych
13.30-14:30 - przerwa obiadowa
14:30-16:50 - szkolenie z zakresu samoobrony (hosinsul)
16:50-17:00 - podsumowanie i zakończenie szkolenia.

Uwaga:

Udział w seminariach jest jednym z warunków uczestnictwa w egzaminach mistrzowskich. Wszystkie szkolenia mają na celu podnoszenie kwalifikacji oraz ujednoczenie poziomu technicznego. Pozwoli to na podniesienie wiedzy związanej z wymaganiami egzaminacyjnymi, czy też oceny podczas turniejów. Prowadzona będzie również ewidencja uczestnictwa czarnych pasów w szkoleniach krajowych.

Układy formalne - szczegóły szkolenia (Mistrz Grzegorz Wyszomierski)

Omówienie układów formalnych z zakresu 10-1 kup.
Omówienie układów na II Dan do Ge-Baek Tul
Omówienie układów na III Dan do Ju-Che Tul

Wytłumaczenie poszczególnych technik (bloki, uderzenia, cięcia) i ich zastosowanie w układach i w walkach na 3, 2, 1 kroki na podstawie 7 sekretów taekwon-do:

1. Każdy ruch ma swój cel, sposób wykonania i metodykę nauczania.
2. Odległość oraz kąty uderzeń i bloków powinny być tak dobrane, aby zapewniały jak największą skuteczność.
3. Ruch rozpoczynamy ruchem wstecznym (zamachem). Rozpoczętego ruchu nie zatrzymujemy.
4. Każdy ruch wymaga jednego wydechu z wyjątkiem ruchów połączonych. Wydech powinien być jak najkrótszy.
5. Podczas przygotowania do wykonania ruchu, ramiona i nogi powinny być odpowiednio ugięte oraz rozluźnione.
6. Fala - dodaje ruchowi siły.
7. Wydech, ruch rąk i nóg muszą być zakończone jednocześnie w tym samym momencie.

Hosinsul - szczegóły szkolenia (Mistrz Jan Nycek)

Część teoretyczna i praktyczna z uwzględnieniem samoobrony dla dzieci oraz osób dorosłych - w aspekcie szkolenia treningowego oraz wymagań na centralnych egzaminach mistrzowskich

Zgłoszenia:

Do dnia 20 maja 2016 r na adres biuro@taekwondo-itf.pl





CENTRALNA KOMISJA EGZAMINACYJNA

Polskie Zrzeszenie Taekwon-do ITF

REPREZENTANT INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION
GRAND MASTER CHOI JUNG HWA IX DAN



跆拳道精神
禮義廉恥忠信
克己百折不屈

跆拳道精神
禮義廉恥忠信
克己百折不屈

CENTRALNY EGZAMIN NA STOPNIE MISTRZOWSKIE DAN

Polskie Zrzeszenie Taekwon-do ITF

Data:

29.05.2016 r. (niedziela)

Miejsce:

Hala Miejskiego Ośrodka Kultury i Sportu
Ul. Kochanowskiego 4
56-400 Oleśnica

Organizator:

Polskie Zrzeszenie Taekwon-do ITF / ITF Poland

Komisja egzaminacyjna:

Mistrz Jan Nycek VII dan - Prezes Rady Mistrzów
Sebastian Maniak VI dan - Prezes PZ TKD ITF
Mistrz Grzegorz Wyszomierski VII dan - Wiceprezes PZ TKD ITF

Opłaty egzaminacyjne:

Płatność w dolarach USA lub równowartość w złotych. Deski zapewnia organizator.

I Dan	- 150 \$
II Dan	- 200 \$
III Dan	- 250 \$
IV Dan	- 350 \$
V Dan	- 400 \$
VI Dan	- 550 \$

Plan egzaminu:

08.45-09.00 - weryfikacja zgłoszonych uczestników
09:00-13:00 - przeprowadzenie egzaminu
13.00-13:15 - podsumowanie egzaminu i odczytanie wyników

Sprawy różne:

Aplikacja egzaminacyjna w załączniku. Istnieje możliwość rezerwacji noclegu:
Hotel Vis&Vis cena 180 zł pok. dwu osob ze śniadaniem, pok. jednoosob. 120 zł.
Hostel pokoje dwu osobowe z łazienką cena za osob. 50 zł.

Zgłoszenia:

Proszę o wysłanie wypełnionej elektronicznie aplikacji zgłoszeniowej wraz ze zdjęciem do dnia 20 maja 2016r na adres biuro@taekwondo-itf.pl. Osoby z niekompletną dokumentacją nie zostaną dopuszczone do egzaminu.
Kopię zgłoszenia proszę zabrać ze sobą na egzamin.