

28. U-Chong Taekwondo seminár - Sobota 18. októbra 2025

	Area 1	Area 2
	<i>Od 10. do 5. Gup</i>	<i>Od 4. Gup vyššie</i>
10,00 - 11,30	Otvorenie, privítanie, spoločný tréning	
11,45 - 13,00	Basic technics	Art of Kicking
13,00 - 14,00	Obed	
14,00 - 15,00	Ilbo Taryon / Hosinsul	Kyorugi
14,45 - 15,45	Poomsae	Poomsae
16,00 - 17,00	Kyorugi	Ilbo Taryon / Hosinsul
17,15 - 18,00	Spoločný tréning, fotenie...	

Popis k tréningom:

Od 10. do 5. Gup

od bielych po zeleno-modré opasky

Od 4. Gup vyššie

od modrých opaskov vyššie

Basic technics

Základné techniky rúk a nôh

Kyorugi

Zápasnícky tréning

Art of Kicking

Tréning "atraktívnych" techník taekwondo - odporúčam !!!

Ilbo Taryon / Hosinsul

Tréning vo dvojiciach, sebaobrana...

Poomsae

Tréning zameraný na poomsae

Spoločný tréning, fotenie

Povinný pre každého účastníka ;)

28. U-Chong Taekwondo seminár - Nedeľa 19. októbra 2025

	Area 1	Area 2
	<i>Od 10. do 5. Gup</i>	<i>Od 4. Gup vyššie</i>
9,30 - 10,30	Poomsae	Kyorugi
10,45 - 11,45	Kyorugi	Poomsae
12,00 - 13,00	Art of Kicking - spoločný tréning	