**PROGRAM STAGIU EFORIE NORD 2017**

 **Gr.1 = centuri colorate (10 – 3 GUP)**

 **Gr.2 = centuri colorate + negre (2 gup, 1 gup, 1 DAN - 5 DAN)**

 **M = Master class instructor (1, 2, 3, 4, 5 dan) - \* POT PARTICIPA SI CEI CARE NU SUNT INSTRUCTORI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ziua /** **ora** |  **8.00 –9.00** |  **9.00-10.00** | **17.00- 18.00** | **18.00-19.00** |
| **24 aug****Joi**  | Inscriere  | Inscriere  | Sedinta Tehnica cu totii membrii participanti !!!-prezentarea Comisiei-prezentarea Protocolui -prezentarea Programului  | ***Instructori / arbitraj***  |
| **25 aug****Vineri** | **GRUPA 1** **CHON – JI / DAN – GUN (** pozitii , denumiri, istoric )**-miscari fundamentale din tull + tehnici de baza picior** ( poz +denumiri )**-lupta cu trei pasi cu partener** **-antrenament la paleta sau palmar** ( combinatii )- Ce este Protocolul ? Intrebari din enciclopedie !**-EXERCITI DE FORTA**  | **GRUPA 2****GHOONG-MOO/ KWANG-GAE**( poz , denumiri , istoric**)****-miscari fundamentale din tull + tehnici de baza picior****(** poz +denumiri )**-lupta cu doi pasi cu partner****-antrenament la paleta sau palmar** ( combinatii )-Ce ste Protocolul ? Intrebari din enciclopedie !**-EXERCITII DE FORTA** | **GRUPA 1****CHON-JI/HWARANG****(**poz, denumiri , istoric )**-exercitii pentru lupta competionala + lupta** (diferite forme **-** exercitii doar cu bratele sau doar picioarele ) | **MASTER CLASS \* instructori** ***-CHOONG-MOO /******SE-JONG***  |
| **26 aug****Sambata**  | **GRUPA 2****PO-EUN / GE-BAEK** ( poz,denumiri, istoric)**-lupta cu un pas +lupta cu piciorul** **-autoaparare diferite forme (** Hosin Sul **)****-antrenament la paleta sau palmar** ( combinatii )-Enciclopedia !!!!**-EXERCITII DE FORTA** | **GRUPA 1** **DO-SAN/WON-HYO**(poz, denumiri,istoric)**-lupta cu doi pasi +lupta cu piciorul** **-autoaparare diferite forme** ( Hosin Sul )**-antrenament la palete sau perna** ( combinatii )Enciclopedia !!!**-EXERCITII DE FORTA** | **GRUPA 1****CHON-JI/HWARANG** ( poz , denumiri , istoric )**-lupta traditionala**( regulament)**-lupta competionala** ( cu tema –la primul punct , etc ) | ***MASTER CLASS \* instructori******-CHOONG-MOO /*** ***SE-JONG*** |
| **27 aug****Duminica** | **GRUPA 1** **YULGOK/JOONG-GUN**( poz,denumiri,istoric)**-lupta cu 2 pasi +lupta traditionala** **-antrenament la paleta sau perna** ( combinatii )**-tehnici de picior din saritura** **-**Enciclopedia TKD !!!**-EXERCITII DE FORTA** | **GRUPA 2****EUI-AM** ( poz, denumiri, istoric)**-lupta cu un pas +lupta cu 2 adversari sau 3****-lupta tradionala**(regulament**- tehnici din saritura** **-**Enciclopedia TKD !!!**-EXERCITII DE FORTA** | **GRUPA 1** **CHON-JI/HWARANG** ( poz, denumiri ,istoric )**-lupta cu 1 pas +autoaparare diferite forme** ( Hosin Sul )**-lupta competitionala** ( diferite forme **-** exercitii doar cu bratele sau doar picioarele ) | ***MASTER CLASS\* instructori******-CHOONG MOO /*** ***SE-JONG*** |
| **28 aug****Luni** | **GRUPA 2****CHOONG-JANG** ( poz, denumiri, istoric)**-lupta cu 1 , 2 pasi****-tehnica de mana** ( atac sau blocaje)**-combinatii de lupta cu protectii** **-tehnicii de picior din saritura****-**Enciclopedia TKD !!!**-EXERCITII DE FORTA**  | **GRUPA 1** **TOI-GYE** ( poz, denumiri , istoric)**-autoaparare** ( Hosin Sul )**-combinatii de lupta cu protectii** **-tehnicii de picior din saritura****-** Enciclopedia TKD !!!-**EXERCITII DE FORTA** | **GRUPA 1** **CHON-JI/HWARANG**(poz , denumiri , istoric )-**tehnica de mana** ( atac sau blocaje )**-lupta competionala** ( cuprotectii **– SUB DIFERITE FORME** **-** | ***MASTER CLASS\*******instructori******-CHOONG MOO /*** ***SE-JONG*** |
| **29 aug****Marti**  | **GRUPA 1** **HWA-RANG**( poz, denumiri , istoric )**-miscari fundamentale din tull + tehnici de baza picior** ( poz +denumiri )**-lupta 1 pas + autoaparare –diferite forme (** Hosin Sul )**-tehnici din saritura cu mana sau piciorul sau amandoua** **-**Enciclopedia TKD !!!-**Exercitii de forta**  | **GRUPA 2****JU-CHE** ( poz , denumiri , istoric )-**-miscari fundamentale din tull + tehnici de baza picior****(** poz +denumiri )-**lupta 1 pas + lupta cu 2 si 3 adversari** - **tehnici din saritura cu mana sau piciorul sau amandoua** **-**Enciclopedia TKD !!!**-Exercitii de forta** | **GRUPA 1** **CHON-JI/HWARANG** ( poz , denumiri , istoric )**-lupta cu 2 si 3 adversari** **-tehnica de spargere** **(** regulament , distanta , unghide lovire **)** |  |