**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 **)** |  |