PROGRAMUL COMISIEI TEHNICE 18-20 IANUARIE 2019 -SIBIU

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ora** | **Ziua** | **Continut** |
| 18:00-19:00  19:00-19:30 | Vineri  Vineri | 15 min -Miscari fundamentale din tull comenzi koreana” tehnica de mana si picior “ +antrenamentul secret in tkd + sine wave + teoria puterii  15 min -Lectia de antrenament pe Verigi ( Partea de incalzire +fundamentala +incheiere )  15 min -Modele de antrenament ( copii , juniori si seniori ) in functie de programarea sportiva ( pregatire fizica , precompetionala , competionala , etc )  15 min -Cum elaboram un antrenament (cum invatam de ex: un blocaj , o lovitura de picior )  PENTRU CEI INCEPATORI  Instructorul / Antrenorul , Statul FRTKD ITF , Cunostinte legate de procedeelor tehnice si tactice de baza si specifice Taekwon-do ,Norme de protectie , Metode de comunicare , Programarea antrenamentului sportiv ,Cunostinte depre Regulamentul de competie , arbitraj . |
| 9-11:30 | Sambata | -Antrenamentul de tull  - Miscari fundamentale din tull  -Tull : centuri colorate -1 +2+3+4+5 dan ( pe Grupe )  - Lupta cu 3,2,1 pas –aplicatii  -Autoaparare –Hosin Sul  - Lupta: cu mai multi adversari |
| 18-19:30 | Sambata | -Antrenamentul de lupta  -Lupta competionala +lupta traditionala  -Exercitii pentru lupta ( brate sau picioare )  -Strategii in lupta  -Tehnici din saritura |
| 11:00-13:00 | Duminica | - Miscari fundamentale din tull  -Tull centuri colorate -1 +2+3+4+5 dan ( ramase ) , aplicatii  -Lupta competioanala ( exercitii )  -Lupta traditionala ( exercitii )  -Autoaparare –Hosin Sul |