PROGRAMUL COMISIEI TEHNICE 18-20 IANUARIE 2019 -SIBIU

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ora**  | **Ziua**  |  **Continut**  |
| 18:00-19:0019:00-19:30 | VineriVineri  | 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 |