



Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego

Warszawa 00-643; ul. Nowowiejska 5/44
tel.: 0 22 840 45 57 / 509347107
e-mail: biuro@pztaekwondo.pl
NIP 779-20-26-124, REGON 430096079

Serdecznie zapraszamy na :

Seminarium szkoleniowe hapkido, Olsztyn, 1-2.10.2016.

Prowadzenie:



Lorenzo A. Perera Mascareño

- 4 Dan (Korea Hapkido Association), licencjonowany trener Hiszpańskiej Federacji Taekwondo; nauczyciel wychowania fizycznego (kurs hapkido) na Uniwersytecie La Laguna (ULL), Teneryfa; uczeń i asystent GM Shin Hyun Seung (9 dan hapkido i 8 dan taekwondo) w Club Shin, Santa Cruz, Teneryfa. Posiada 30-letnie doświadczenie w sztukach walki.

Współpraca:

- Jacek Nowlaczyl 7 dan (All Federation of World Hapkido), 3 dan taekwondo (Kukkiwon)
- Dariusz Nowicki 4 dan (All Federation of World Hapkido), 6 dan taekwondo (Kukkiwon)

Miejsce: Olsztyn, ul. Kołobrzaska 13M, hala sportowa Szkoły Podstawowej nr 3

Organizator: KS Korio Olsztyn przy współpracy KS AZS UWM Olsztyn i PZTO

Koszt: 1 dzień seminarium 90 pln, 2 dni seminarium 150 pln.

Rezerwacja i potwierdzenie miejsca na seminarium (telefonicznie lub mailowo) - Dariusz Nowicki, tel. 502 089 616, e-mail: korionowicki@gmail.com

Płatność: na konto KS Korio, ul. Bażyńskiego 9, 10-066 OLSZTYN,
Bank Zachodni WBK S.A. nr 95 1090 2590 0000 0001 2259 4453
lub gotówką przed seminarium.

Uczestnictwo: zapraszamy do uczestniczenia osoby powyżej 14 r.ż., posiadaczy stopnia minimum 4 kup. Każdego dnia przewidujemy jedną sesję prowadzoną tylko dla posiadaczy stopni mistrzowskich.

Zakwaterowanie i wyżywienie we własnym zakresie, organizator nie pośredniczy w rezerwacji.

Program:

1. specyficzne ciosy i kopnięcia dla hapkido;
2. dźwignie nadgarstkowe i barkowe, rzuty
3. trening padów;
4. zastosowanie technik hapkido i taekwondo w samoobronie (hosinsul);
5. przygotowanie mentalne w hapkido (ćwiczenia oddechowe i wizualizacyjne),

Sobota, 1.10.2016,

sesje treningowe:

13:00 -14.30

15:00 – 16.30

17:00 – 18:30

19.00 - Spotkanie z Prezesem Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego.

Niedziela, 2.10.2016,

sesje treningowe:

9:00 – 10:30

11:00 – 12:30

13:00 – 14:30

- **Uwaga:** uczestnicy seminarium winni być ubezpieczeni we własnym zakresie od następstw nieszczęśliwych wypadków lub posiadać potwierdzenie objęcia ubezpieczeniem NNW przez macierzysty Klub. Osoby niepełnoletnie powinny posiadać pisemną zgodę rodziców/opiekunów prawnych. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki w trakcie uczestniczenia w seminarium.



