



## **SEMINARIUM SZKOLENIOWE Z UKŁADÓW FORMALNYCH PABIANICE, 6.11.2021**

Zapraszamy na pierwszy z cyklu regularnych szkoleń technicznych ZS PUT, mających na celu ujednoczenie techniki wykonywania układów formalnych Taekwon-Do ITF. Szkolenia będą obejmować zasady wykonywania układów, obowiązujące podczas zawodów oraz egzaminów ZS PUT.

### **Opis szkolenia:**

Szkolenie skierowane jest do wszystkich trenerów, instruktorów oraz zawodników, którzy znają poszczególne układy, chcą udoskonalić swój warsztat techniczny i poprawić jakość wykonania układów. Bedzie ono przydatne również sędziom oceniającym konkurencję układów formalnych na zawodach.

Omawiane i ćwiczone będą:

- 4 fazy techniki;
- zasady i mechanika poruszania się w układach;
- elementy i sposób wykonania pozycji;
- rodzaje ruchów;
- najczęstsze błędy i jak ich unikać;
- spójny sposób wykonywania układów w naszym Związku.

Seminarium będzie się wiązało z wpisem do Książeczki Adepta. Warunkiem przystąpienia do egzaminu na stopnie mistrzowskie jest udział w co najmniej 1 szkoleniu technicznym od poprzedniego egzaminu.

Zapraszamy wszystkich do wspólnego treningu i regularnego podnoszenia swoich umiejętności.

**Data:**

06.11.2021 (sobota)

**Miejsce:**

Zespół Szkół nr 2 w Pabianicach, ul. Św. Jana 27

**Prowadzący:**

Grzegorz Sokołowski 4. dan

**Koszt:**

50 zł. za osobę – płatne przelewem do środy 3.11.2021  
na konto ZS PUT: 28 1750 0012 0000 0000 3580 8701

**Strój:**

Obowiązuje biały dobok.

**Hamonogram:**

10:30-13:00 – układy od Saju-Jirugi do Do-San

14:30-16:30 – układy od Won-Hyo do Joong-Gun

17:00-19:00 – układy od Toi-Gye do Choong-Moo

**Zgłoszenia:**

Do 03.11.2021 poprzez formularz zgłoszeniowy: <https://forms.gle/tR8UKXbUXhahBBUX9>

**Informacje:**

Mikołaj Kotowicz, tel. 502 067 081, kotowicz@put.org.pl