

Rawicz, 12.04.2022

Wielkopolskie Stowarzyszenie Taekwon-do

ul. Grunwaldzka 58/2

63-900 Rawicz

KOMUNIKAT

o II Zgrupowaniu Wielkopolskiego Stowarzyszenia Taekwon-do

Władze WSTKD informują o zgrupowaniu szkoleniowym organizowanym w Poznaniu w dniach 7-8 maja 2022. Miejscem zajęć będzie sala sportowa Poznańskiego Sportowego Klubu Taekwon-do (Do-Jang TKKF), ul. Winogrody 11, Poznań. Rozpiska godzinowa stanowi Załącznik nr 1 do komunikatu.

Prowadzącymi zgrupowanie będą:

- Jarosław Wójcik V DAN, trener II kl. Taekwon-do, trener PSKT Poznań
- Tomasz Koszański, instruktor kettlebell, specjalista od przygotowania motorycznego

Zgrupowanie jest kierowane do wszystkich zawodników Taekwon-do ITF w kategoriach junior mł, junior, młodzieżowiec, trenujących w klubach zrzeszonych w WSTKD i planujących udział w Mistrzostwach Polski w roku 2022.

Zgrupowanie posłuży jako bezpośrednia konsultacja przygotowująca do Mistrzostw Polski.

Udział w zgrupowaniu jest bezpłatny. Zapraszamy także trenerów oraz członków wielkopolskich klubów nieplanujących udziału w rywalizacji (jako „wolnych słuchaczy”). Projekt finansowany przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego.

Życzę owocnego zgrupowania,

WIELKOPOLSKIE
STOWARZYSZENIE TAEKWON-DO
PREZES
Paweł Jóska

Projekt finansowany przez



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Rozpiska godzinowa Zgrupowania WSTKD

| Data | Godzina od do | Trening |
|------------|---------------|--|
| 07.05.2022 | 08:00-09:30 | Nauka i doskonalenie taktyki walki sportowej na poziomie zaawansowanym |
| 07.05.2022 | 09:30-11:00 | Elementy techniczne i wykonanie układów: Chon-Ji - Ge-Baek |
| 07.05.2022 | 08:00-11:00 | Przygotowanie motoryczne: kontrola zdolności motorycznych i postępu po I zgrupowaniu, prezentacja i superwizja zadań ćwiczeniowych dla zawodników średnio - zaawansowanych |
| 07.05.2022 | 11:30-12:30 | Doskonalenie umiejętności technicznych w technikach specjalnych |
| 08.05.2022 | 08:00-09:30 | Nauka i doskonalenie taktyki walki sportowej na poziomie średnio-zaawansowanym |
| 08.05.2022 | 09:30-11:00 | Elementy techniczne i wykonanie układów: Chon-Ji – Joong-Gun |
| 08.05.2022 | 08:00-11:00 | Przygotowanie motoryczne: kontrola zdolności motorycznych i postępu po I zgrupowaniu, prezentacja i superwizja zadań ćwiczeniowych dla zawodników zaawansowanych |
| 08.05.2022 | 12:00-13:30 | Doskonalenie umiejętności technicznych w testach siły |

Projekt finansowany przez

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO