**K****öszöntő**

Tisztelt Klubvezető Mesterek!

2024. február 24.-én ismét Országos Technikai Szemináriumot tartunk!

Tavaly sikeresen elkezdtük a MITSZ önvédelmi struktúrájának átalakítását. Köszönöm, hogy nyitottak voltatok a változásra, hogy érdeklődve, és nagy lendülettel tettétek oda magatokat mind az új megközelítések megértésében, mind pedig az ennek köszönhetően változó vizsgaanyag elsajátításában.

Mivel az új önvédelmi vizsgaanyagot először a soron következő danvizsgán kell bemutatniuk a vizsgázóknak, ezért ennek a Szemináriumnak is fő témája az önvédelem lesz. Ismét végigvesszük a technikákat, és számos új gyakorlattal készülünk, hogy egy valódi önvédelmi helyzetben is előjöjjenek a tanult mozdulatok.

Ne felejtsétek, a vizsgának része lesz a korábban már számotokra elküldött elméleti anyag, valamint a tanulásban segít nektek a Szövetség honlapján megtalálható videó is!

Minden danvizsgázó számára egységes a követelmény, tehát Nagymester mind puszta kezes, mind fegyveres önvédelmet egyaránt kérni fog!

A Szemináriumot mostantól mindig néhány gondolattal szeretném megnyitni, aminek a “15 perc DO” fantázianevet adtam.

Bízom benne, hogy ismét hasznosnak találjátok majd az együtt töltött időt, és hozzá tudunk járulni a Taekwon-dótok fejlődéséhez!

Üdvözlettel,

**Poós Péter mester, VII. Dan**

Országos Technikai Főinstruktor

**Tervezett program**

8:00-9:00 Érkezés, regisztráció

9:30-9:45 Köszöntő, szeminárium menete

9:.45-10:00 “15 perc DO”

10:00-13:00 I. Önvédelmi rész

13:00-14:00 Ebédszünet

14:00-17.00 II. Önvédelmi rész

**Fontos tudnivalók**

Helyszín: Jászai Mari Általános Iskola 2200 Monor, Jászai Mari tér 1.

Időpont: 2024. február 24., szombat

Részvételi alsó övhatár: 2 Gup, piros öv övfokozat

Részvételi alsó korhatár nincs, kifejezetten a vizsgaanyaggal fogunk foglalkozni!

Az Országos Technikai továbbképző Szemináriumon a Magyar ITF Taekwon-do 2017-es őszi közgyűlésének határozata nyomán a részvétel kötelező:

1. minden klubvezető mesternek

2. minden válogatott versenyzőnek

3. minden, az adott évben aktív versenybírónak

4. övfokozattól függetlenül minden, a soron következő Dan-vizsgára jelentkezőnek

Sérülés, vagy betegség esetén dobokba való átöltözés nem szükséges, de az érdekelt személyeknek megfigyelőként a kispadon ülve akkor is részt kell venniük a szemináriumon.

A Szeminárium költsége: 6000.- Ft/fő. Megjelenés tiszta, vasalt dobokban.

Kötelezően hozzatok magatokkal: jegyzetfüzetet, szuszpenzort, mellvédőt, fogvédőt, gyakorlókést, rövid botot (klubvezető felelőssége), javasoljuk továbbá a melegítőt, váltás tornacipőt, ivóvizet, **valamint pajzsot, és pontütő célpontokat.**

Bármilyen videó vagy hangfelvétel, kizárólag az Országos Technikai Főinstruktor engedélyével lehetséges!

*Várunk mindenkit szeretettel Monoron, február 24-én!*