**K****öszöntő**

Köszöntelek Benneteket a 2022-es év első - Szövetségünk által megrendezésre kerülő – technikai továbbképző eseménye alkalmából!

Mondhatjuk, hogy immáron hagyomány, hogy az általam vezetett Országos Technikai Szemináriumnak mint eddig mindig, idén is Monor ad otthont, amit ezúton is köszönünk! Az esemény időpontja: **2022. Február 19 szombat**.

Ezen alkalommal a teljes napot a Taekwon-do szabad küzdelmi rendszerének feltárására, a küzdelmi technikákra, és természetesen a küzdelmekre fogjuk szánni. Lesz szó a tudatosan végzett fizikai gyakorlatokon túl a taktikáról, valamint a mentális, és pszichológiai felkészülés fontosságáról is.

A szeminárium anyagának kidolgozásához segítségül hívtam négy, az elmúlt években kimagasló teljesítményt nyújtó versenyzőt. Név szerint: **Zsarkó Péter, Rizmayer Norbert, Mezei Nikolett** és **Enyingi Ádám** személyében.

**FONTOS:**

Mivel a rendelkezésre álló terület korlátozott, és szeretném, ha a páros gyakorlatoknál kellő hely állna rendelkezésre a technikák minőségi, és balesetmentes elsajátításához, ezért ezen a szemináriumon az alsó övhatár 1. Gup, fekete csík övfokozat lesz!

A harcművészet már önmagában is egy teljes egész, mégis, végső célja a harc, a küzdelem mesteri szintre emelése. Kérem, hogy bíztassátok tanítványaitokat a szemináriumon történő részvételre, segítve ezzel az egységes látásmód erősödését.

Eredményes és Boldog Újévet kívánva mindnyájatoknak, üdvözlettel,

**Poós Péter, VI. Dan mester**

Országos Technikai Főinstruktor

**Tervezett program**

8:00-09:00​ Érkezés, regisztráció

9:30-9:45 Harmat László Nagymester megnyitója

9:45-11:00 Elméleti rész

11:00-13:00 Szabad küzdelmi rendszerek, stratégiák, taktika, küzdelmi gyakorlatok​

13:00-14:00 ​Ebédszünet

14:00-17:00 Küzdelmi gyakorlatok, szabad küzdelmek

 Az edzések vezetésében segítséget nyújtanak még Máté Zoltán és Fülpesi Tibor VII. danos mesterek.

**Fontos tudnivalók**

Helyszín:​​​ Jászai Mari Általános Iskola

2200 Monor, Jászai Mari tér 1.

Időpont:​​​ 2022. Február 19. (szombat)

Részvételi alsó övhatár:​1. gup, fekete csík

Részvételi alsó korhatár: ​betöltött 14 éves életkor​

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, az adott évben 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: 5000.- Ft/fő. Megjelenés tiszta, vasalt dobokban.

Kötelezően hozzatok magatokkal teljes védőfelszerelést, javasoljuk továbbá a melegítőt, váltás tornacipőt, ivóvizet.