

# **ORSZÁGOS TECHNIKAI SZEMINÁRIUM - MONOR 2020 február 15!**

## **Köszöntő**

Kedves Mindnyájan!

Köszöntelek Benneteket a 2020-as év technikai szemináriumának megrendezése alkalmából.

Korábbi célkitűzéseinknek eleget téve folytatódik az a szeminárium sorozat, amely a hazai mesterek technikai tudásának gyarapításán túl, a tanított anyag egységesítését is hivatott szolgálni.

A 2020. február 15-én megrendezésre kerülő Országos Technikai Szemináriumnak ismét Monor ad otthont, amit ezúton is köszönünk!

Az idei évben visszatérünk a formagyakorlatokhoz, valamint a formagyakorlatokban szereplő technikák külön elemzéséhez. Szeretnék rámutatni azokra az összefüggésekre, amelyek ismeretében sokkal egyszerűbbé és érthetőbbé válik a technikák elsajátítása. A Szemináriumnak szintén része lesz a Taekwon-do Enciklopédia összes kötetének elején megtalálható Tanok elemzése, amely a lényegét és értelmét is adja a technikák gyakorlásán keresztül megélhető belső útnak.

Bízom benne, hogy a képzésekkel továbbra is hozzá tudunk járulni a Ti és Tanítványaitok szakmai fejlődéséhez, tudásotok mélyítéséhez, sikeres előmeneteletekhez.

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

9:45-10:30   Elméleti rész (Choi Hong Hi nagymester Taekwon-do Enciklopédiában megfogalmazott szándéka...)

10:30-13:00 Gyakorlati rész (taekwon-do láb és kéztechnikai rendszerek, formagyakorlatok)

13:00-14:00 Ebédszünet

14:00-17:00 Gyakorlati rész (formagyakorlatok)

Az edzések vezetésében segítséget nyújtanak még: Máté Zoltán VII. Dan, Szalay Gábor VI. Dan, és Enyingi László VI. Danos mesterek.

## **Fontos tudnivalók**

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

Időpont: 2020. február 15., szombat

Részvételi alsó övhatár: 6. gup, zöld öv

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 Dán-vizsgára jelentkezőnek.

Sérülés, vagy betegség esetén dobokba való áttöltözés 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.

Javasoljuk, hogy hozz magaddal melegítőt, váltás tornacipőt, ivóvizet.