

## U-Chong Taekwondo seminár - Sobota 12.októbra 2013

	Hala 1	Hala 2	Hala 3
	Od 10. do 7. Kupu (biele, žlté opasky)	Od 6. do 3. Kupu (zelené, modré opasky)	Od 2. Kupu (od červeného opasku)
9,30 - 10,30	<b>Spoločný tréning</b>		
10,45 - 11,45	<b>Art of kicking</b>	<b>Poomse + Ilbo taeryon</b>	<b>Technika</b>
12,00 - 13,00	<b>Kyurugi</b>	<b>Technika</b>	<b>Art of kicking</b>
13,00 - 14,00	<b>Prestávka na obed</b>		
14,00 - 15,00	<b>Technika</b>	<b>Kyurugi</b>	<b>Poomse + Ilbo taeryon</b>
15,15 - 16,15	<b>Poomse + Základné techniky</b>	<b>Art of kicking</b>	<b>Kyurugi</b>
16,45 - 18,00	<b>Spoločný tréning, fotenie</b>		
20,00	<b>Večera s korejskými majstrami</b>		

## U-Chong Taekwondo seminár - Nedeľa 13.októbra 2013

	Hala 1	Hala 2	Hala 3
	Od 10. do 7. Kupu (biele, žlté opasky)	Od 6. do 3. Kupu (zelené, modré opasky)	Od 2. Kupu (od červeného opasku)
9,30 - 10,30	Poomse + Základné techniky	Art of kicking	Technika
10,45 - 11,45	Technika	Kyurugi	Art of kicking
12,00 - 13,00	Art of kicking	Poomse + Ilbo taeryon	Kyurugi
13,00 - 14,00	Prestávka na obed		
14,00 - 15,00	Kyurugi	Technika	Poomse + Ilbo taeryon
15,00- 16,00	Spoločný tréning		