



Hwa Rang Do®



Seminář

花

郎

道

화

랑

도

Hwa Rang Do® a Tae Soo Do®

28.března 2009 v Praze

pořádaný českou školou Hwa Rang Do, oficiálním zástupcem World Hwa Rang Do Association, kterou vede instruktor Martin Srnka (1.dan), který toto korejské bojové umění praktikuje již od roku 1998.

Tae Soo Do®

je bojové umění, které člověka metodicky a bojově připraví na daleko komplexnější systém, jakým je Hwa Rang Do®. Bylo vytvořeno tak, aby pomohlo pochopit základní mechaniku a filozofii spojené se cvičením bojových umění. Tae Soo Do® obsahuje přímé a kruhové kopy, úderý a kryty, kombinace úderů a kopů, praktické sebeobránné techniky, základní pákové techniky, porazy a hody, základní boj na zemi a škrčení, základní techniky se zbraněmi (nunchaku, dlouhá tyč, meč), formy se zbraní i beze zbraně, sparring, základní akrobacii a pádové techniky, strečinkové drily.

Hwa Rang Do®

je komplexní systém sebeobrány a bojových technik. Tento systém byl vyvinut v souladu se starodávným principem Um-Yang (Yin-Yang), který zdůrazňuje životní rovnováhu a harmonii s ostatními lidmi a přírodou. Hwa Rang Do® obsahuje tvrdé/přímé i měkké/kruhové pohyby, techniky rukou a nohou, pákové techniky a fixace, porazy, hody a podměty, boj na zemi spolu s úchopovými technikami, tradiční i moderní zbraně, rozvoj vnitřní energie, meditační a dechové techniky, léčení, filozofii, etiku, rozvoj osobnosti a vůdcích schopností, sparring (light i full kontakt), kondiční cvičení, boj se zbraněmi.

太

手

道

태

수

도

Lektoři semináře



Alexander Krijger

Sa Bum Nim - hlavní instruktor pro Nizozemí (3.dan)



Marco Mattiucci

Kyo Sa Nim - hlavní instruktor pro Itálii (2.dan)



Martin Srnka

Jo Kyo Nim - hlavní instruktor pro Českou Republiku (1.dan)

Program semináře

- představení Tae Soo Do® a Hwa Rang Do®
- 9:00 - 15:30 - seminář Tae Soo Do® a Hwa Rang Do®
- otázky



Dr. Joo-Bang Lee, zakladatel Hwa Rang Do®

Přihlášku mailem na:

hwarangdo.praha@seznam.cz

Cena semináře:

400,- Kč (platba na místě před seminářem)

S sebou si vezměte volný cvičební oděv a sálovou obuv.

Místo a termín konání semináře: Praha 4 – Krč, ZŠ Jánošíkova, Jánošíkova 2
(vchod z ulice Pod Krčským lesem; autobusem č. 114 ze stanice metra Kačerov, výstupní zastávka "IKEM"), **28.3.2009, 9:00 – 15:30**

