PROGRAMMA CORSO FORMATORI TECNICI E UDG FORME E FREESTYLE

CPO G. Onesti – 22-23 febbraio 2020

DOCENTI:

M° PARK - *REGOLAMENTO MONDIALE e COSTRUZIONE DEI 5 BLOCCHI DEL FREESTYLE*

M° NOTARO ANDREA – *PRATICA FORME*

M° LUCIANO COSTANTINO – *VALUTAZIONE FREESTYLE*

M° VIGNUDINI MORENO – *VALUTAZIONE FORME*

SABATO 22:

ore 9.30 Palestra TKD al CPO G. Onesti – Presentazione corso

ore 10.00 - REGOLAMENTO FORME (Vignudini)

ore 10.30 - Pausa lavori

ore 10.45 - Pratica Forme (Taegeuk da 1° a 4°) (Notaro) e valutazioni arbitrali (Vignudini)

ore 13.00 - Pausa Pranzo

ore 15.00 - Freestyle regolamento e valutazione (Luciano Costantino)

ore 16.00 - Pratica Forme (Taegeuk da 5° a 8°) (Notaro) e valutazioni arbitrali (Vignudini)

ore 19.30 - Fine 1° Giornata – Cena

DOMENICA 23:

ore 9.00 - Regolamento Mondiale e costruzione dei 5 blocchi del Freestyle (M° Park)

ore 9.45 - Pausa lavori

ore 10.00 - Pratica Poomse (da Koryo a Sipjin) (Notaro) e valutazioni arbitrali (Vignudini)

ore 12.00 – 12.30 - Considerazioni finali e chiusura lavori

N.B.

Si fa obbligo di presentarsi con Dobok

E' obbligatorio partecipare attivamente alle lezioni pratiche di esecuzione delle forme.