

26.10.2024 - Stará Turá, Športové centrum Priemyslovka,

Úvod k školeniu, legislatíva, organizácia	8:30-9:15
Základy techniky rúk, kopov a postojov, základná forma CQ 32 ((špecifiká pri tréningovom procese) - T	9:15-10:45
Základy techniky rúk, kopov a postojov, základná forma CQ 32 ((špecifiká pri tréningovom procese) - P	10:45-13:00
obed	13:00-14:00
Základné strečingové cvičenia (statický, dynamický), obsah zákl. tréningovej jednotky (špecifiká pri tréningovom procese) (T+P)	14:00-17:00
Rozdelenie štýlov v modernom wushu (T+P)	17:00-19:15

27.10. - Microsoft Teams

História a organizácia wushu/kungfu vo svete a v SR (T)	8:00 - 10:15
Základné názvoslovie, výrazy používané vo wushu (T)	10:15-11:45
Obed	11:45-13:00
Súťažný poriadok, organizácia súťaží, pravidlá (pozri popis) (T)	13:00-16:45

9.11.2024 - Stará Turá, Športové centrum Priemyslovka,

Súťažný poriadok, organizácia súťaží, pravidlá (P)	14:15-18:00
--	-------------

10.11.2024 - online, Microsoft Teams

Základné severné štýly v tradičnom wushu a ich charakteristika (T+P)	8-10:15
Základné južné štýly v tradičnom wushu a ich charakteristika (T+P)	10:15 -12:30
Základné taiji štýly a ich charakteristika (T+P)	13:15-15:30