



<p>Úvod Kontakt Trénink Nábor Historie Akce Semináře Soutředění Zkoušky Partneři Poomse Kyorugi Dokumenty ZKOUŠKA</p>				
				
<p>Městská část Praha 3 nám od roku 2011 pravidelně poskytuje dotace na nájmy tělocvičen a sportovní vybavení.</p> <p>www.praha3.cz</p>	<p>Magistrát hlavního města Prahy nám od roku 2004 poskytuje dotace na nájmy tělocvičen, sportovní vybavení a příspěvek na soutředění dětí.</p> <p>www.praha.eu</p>	<p>Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy nám od roku 2015 poskytuje dotace na nájmy tělocvičen a sportovní vybavení.</p> <p>www.msmt.cz</p>	<p>Český svaz taekwondo WT nám od roku 2013 poskytuje dotace na nájmy tělocvičen a podporu trenérů.</p> <p>www.worldtaekwondo.cz</p>	<p>Moohwa je národní exhibiční tým, který se věnuje propagaci taekwondo a svá vystoupení předvádí na různých akcích.</p> <p>moohwa.net</p>
				
<p>Pražská tělovýchovná unie je krajským sdružením České unie sportu a organizuje pro kluby různá odborná školení.</p> <p>www.ptupraha.cz</p>	<p>European Taekwondo Union je sdružením národních svazů a organizuje školení rozhodčích.</p> <p>taekwondoetu.org</p>	<p>World Taekwondo je světová organizace sdružující jednotlivé svazy a organizuje zkoušky na mistrovské stupně.</p> <p>www.worldtaekwondo.org</p>	<p>Hayashi dodává zvýhodněné sportovní oblečení a vybavení pro taekwondo WT.</p> <p>www.hayashi.cz</p>	<p>MMA shop dodává zvýhodněné sportovní oblečení a vybavení pro taekwondo WT.</p> <p>www.mma-shop.cz</p>
<p>Copyright © 2016 - Ing. David Kovářik - All Rights Reserved</p>				

Akce volnočasových aktivit pořádaná Prahou 3



Efektivní sebeobranu, ale taky možnost rozvíjet svou sílu, obratnost a vytrvalost nabízí korejské bojové umění, které si můžete vyzkoušet v tělocvičně na Jiřáku.



Taekwondo zvládnete v šesti i v šedesáti

Text
Vendula Kryštofová

Sportovní klub Raptor Dojang existuje už téměř čtvrt století a celou tu dobu se zaměřuje především na technický trénink a sportovní zápasy. Spadá pod nadnárodní federaci World Taekwondo sdružující přes 50 milionů cvičenců z různých zemí, takže jeho členové mají příležitost startovat na olympijských hrách a měřit svoje síly se soupeři na mezinárodní úrovni. „Vedle sportovního zápasu se věnujeme nácviku praktické sebeobrany proti úderům, kopům, držení, škrcení a útoku nožem nebo tyčí. Naši cvičenci tak u nás postupně získávají zkušenosti pro sebeobranu v běžných životních situacích,“ popisuje trenér David Kovářik.

Složení členů klubu napovídá, že taekwondo je disciplína určená všem bez rozdílu pohlaví i věku. Zatímco nejstarším je přes šedesát, nejmladším jenom šest. Právě to je věk, ve kterém děti začínají trénovat. „Připravujeme pro ně zábavné dynamické lekce, které pomáhají rozvíjet jejich pohybové dovednosti, koordinaci a sebedůvěru. Pro dospělé máme potom připravené fyzicky i technicky vzestupné cvičení taekwonda a vedle toho se věnujeme i zacházení se zbraněmi nunchaku a escrima,“ doplňuje David.

Pokud vás tohle korejské bojové umění lákalo a chtěli byste si ho vyzkoušet pod dohledem profesionálů, můžete se zastavit ve škole na náměstí Jiřího z Poděbrad, kde Raptor Dojang působí. Nové členy nabírá průběžně celý rok. „Zájemci

Raptor Dojang nabírá nové členy průběžně celý rok

mají možnost se k nám vydat kdykoli, a pokud si donesou věci na cvičení, můžou se rovnou zapojit. V případě, že děti přijdou v doprovodu rodičů, maminky a tatínky usadíme přímo v tělocvičně, aby mohli sledovat, jak to u nás chodí,“ vysvětluje trenér. Lekce pro děti do čtrnácti let jsou v pondělí a středu od 18.00 do 19.00, pro mládež a dospělé pak od 19.00 do 20.30. Další podrobnosti najdete na webu raptor.cz. ||

Náborový leták

TRÉNINKY TAEKWONDO WT

pro dospělé a děti od 6 let

RAPTOR DOJANG

ZŠ Jiřího z Poděbrad



www.raptor.cz
raptor@raptor.cz



Taekwondo
RAPTOR DOJANG

Tréninky:
pondělí a úterý
08:00 - 10:00 hod.
08:00 - 19:00 hod.
08:00 - 20:30 hod.

kontakt: 725 848 961

Základní škola
nam. Jiřího z Poděbrad 1485/8, Praha 1
www.raptor.cz
Eliška RaptorDojang
raptor@raptor.cz

Hodně štěstí, neboť je krásné,
hodně zdraví, neboť je vzácné,
hodně lásky, neboť je jí málo
a všechno další, co by za to stálo.

PF2023

Tournament
2024

Tomáš Kaňka
1. místo

Richard Kahler
1. místo

HANSOO CUP 2024
Petra Henychová
1. místo

Riša bojoval jak drak

Petra Henychová 1. místo

Hansoo Cup 2024
Michal Marek
6. místo

World Taekwondo
2024 Hansoo Cup 2024
08/06/2024