Taller:
TAEKWONDO

Dirigido a:
Niños, jóvenes y adultos (a partir de los 5 años de edad).

Profesor asociado:
Edgard Camargo.

Duración:
- Básico: 6 meses.
- Intermedio: 1 año.
- Avanzado: 1½ años.

Sumilla:

Los participantes de este taller conocerán técnicas de defensa personal, competencia y exhibición, además de mantener un óptimo estado físico y mental, llegando a formarse como árbitros e instructores.

Contenidos:

- Básico: Ejercicios de respiración, relajación y elasticidad. Bloqueos básicos. Técnicas combate. Defensa personal.
- Intermedio: Concentración y autocontrol. Método para desarrollar velocidad, potencia y equilibrio. Técnicas de ataque y contraataque para campeonatos.
- Avanzado: Señales del arbitraje. Técnicas de alto nivel para competencia. Preparación física y psicológica. Bloqueos y patadas especiales.

Materiales:

- Ropa cómoda para realizar los ejercicios.
- Uniforme para practicar Taekwon-do.