

CURSO DE VERANO

17 al 28 de agosto 2020 de 16:30 a 18:00 h.

Tae
Kwon
do

KOS 2020

Dinámica de sesiones

Actividad	Tiempo
<input type="checkbox"/> Presentación del Curso	2'
<input type="checkbox"/> Cápsula Personajes	3'
<input type="checkbox"/> Cápsula Taekwondo	5'
<input type="checkbox"/> Entrenamiento Técnico	50'
➤ Calentamiento	(5')
➤ Desarrollo	(30')
➤ Descarga y estiramiento	(5')
➤ Comentarios y recomendaciones	(5')
➤ Preguntas	(5')
<input type="checkbox"/> Poomsae con Cecilia Lee	20'
<input type="checkbox"/> Aprende Coreano	10'

Agosto	Lun 17	Mar 18	Mie 19	Jue 20	Vie 21	Lun 24	Mar 25	Mie 26	Jue 27	Vie 28
Cápsula Personajes	María Espinoza	Carlos Sansores	Rubén Nava	Fabiola Villegas	Young Sun Bang	Claudia Romero Juan Diego García	María Espinoza	Daniela Souza	Bryan Salazar	Brandon Plaza
Cápsula Taekwondo	Corea	Taekwondo	Taekwondo en México FMTKD	Principios del TKD	Los grados y las cintas	Beneficios del TKD	Modalidades del TKD	Medallistas en Juegos Panamericanos	Medallistas mundiales	Medallistas Olímpicos
Ponente	María Espinoza <i>Campeona Olímpica</i>	Carlos Sansores <i>Subcampeón Mundial</i>	Rubén Nava <i>Campeón Panamericano</i>	Fabiola Villegas <i>5º Lugar Mundial</i>	Young Sun Bang <i>Entrenador de la Selección Nacional</i>	Claudia Romero <i>Subcampeona Mundial ParaTKD</i> Juan Diego García <i>Campeón Mundial ParaTKD</i>	María Espinoza <i>Campeona Olímpica</i>	Daniela Souza <i>Campeona Juegos Panamericanos</i>	Bryan Salazar <i>Campeón Panamericano</i>	Brandon Plaza <i>Subcampeón Mundial</i>
Entrenamiento	Técnicas en piso	Técnicas girando	Técnicas saltando	Técnicas con puño y defensas	Entrenamiento Selección Nacional	Técnicas más usadas en ParaTKD	Estrategia de Campeón	Técnicas a la ofensiva	Técnicas a la defensiva	Estrategía según el marcador
Aprende Coreano con SeonJa Lee	Las partes del cuerpo	Los números	La familia	Los colores	Saludos y frases	Los animales	Las frutas	La casa	La escuela	El doyang
Poomsae con Cecilia Lee <i>Campeona Mundial</i>	Poomsae Básicos Taeguk 1	Básicos Taeguk 2	Básicos Taeguk 3	Básicos Taeguk 4	Básicos Taeguk 5	Básicos Taeguk 6	Básicos Taeguk 7	Básicos Taeguk 8	Básicos Koryo	Básicos Keumgang
Platica KOS Campeones	Lun 31	Sesión exclusiva e interactiva de Zoom entre los asistentes al Curso de Verano y los Campeones KOS (María, Claudia, Daniela, Fabiola, Brandon, Carlos, Juan Diego, Bryan y Rubén)								