

Sekcja Taekwondo

Treningi prowadzone są w charakterze zajęć ruchowych z elementami taekwondo, samoobrony i gimnastyki. W grupie młodszej (początkującej) poprzez zabawy, ćwiczenia rozciągające i korekcyjne wprowadzamy dzieci w świat taekwondo, nie brakuje u nas również tego co w taekwondo najlepsze, czyli kopnięcia uderzenia wymachy i bloki, w grupie panuje przyjazna atmosfera oraz co widać na zdjęciach dzieci świetnie się bawią...

A jeżeli jesteś osobą powyżej 12 roku życia i chcesz schudnąć lub umieć obronić się w sytuacji zagrożenia to zapraszamy do grupy starszej gdzie treningi są trochę bardziej wymagające co sprzyja poprawie kondycji i samopoczucia.

[REGULAMIN UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH / OŚWIADCZENIA - do pobrania](#) [1]

Gdzie: sala taneczna

Kiedy:

poniedziałek 15.30-16.30 (grupa początkująca)

poniedziałek 16.30-17.30 (grupa średniozaawansowana)

poniedziałek 17.30-18.30 (grupa zaawansowana)

czwartek 18.30-19.30 (grupa średniozaawansowana)

czwartek 19.30-20.30 (grupa zaawansowana)

Opiekun

Koszt za



[2]

[3]

• [4]

We wtorek 25.11.2014 w sali OCK odbył się egzamin na pasy uczniowskie (KUP). Młodzi adepci taekwondo mieli do zaprezentowania przed egzaminatorem Januszem Chwaszczewskim (III DAN) szereg bloków, uderzeń, akcji samoobrony.

Pan Jan Chwaszczewski miał kilka uwag do naszych zdających lecz wszystko poszło zgodnie z planem i regulaminem. Oby nasza młodzież chciała się dalej rozwijać i poznawać sztukę walki ja



[5]

[6]

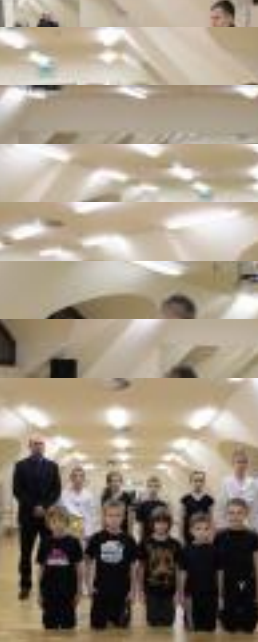
[7]

[8]

[9]

[10]

• [11]



[12]

[13]

[14]

[15]

[16]

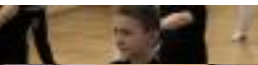
[17]

[18]

[19]

• [20]

Sparing T
instruktor



2014 - sekcja taekwondo z Opolskiego Centrum Kultury w Opolu Lubelskim
aż nagrania: Jakub Saja



Egzamin



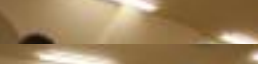
(KUP). Gratulujemy! Wszyscy zdali pozytywnie.



[21]



[22]



[23]



[24]



[25]



[26]



[27]



[28]



[29]



[30]



[31]



[32]

Zdjęcia z



[33]

• [34]



[35]

[36]

[37]

[38]

• [39]

Adres źródłowy: <http://ockopolelubelskie.pl/pl/page/sekcja-taekwondo>

Links:

- [1] http://ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/pliki/dopobrania/regulamin_uczestnika_zajec_w_ock.pdf
- [2] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/26914084_1592748414127788_820383196_n.jpg
- [3] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/26940414_1592747600794536_353979814_n.jpg
- [4] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/26941791_1592748334127796_2046309601_o.jpg
- [5] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10799510_762813817121256_382588012_n.jpg
- [6] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10805516_762813773787927_996527395_n.jpg
- [7] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10811499_762813777121260_897153981_n.jpg
- [8] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10814320_762813803787924_1213912635_n.jpg
- [9] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10815896_762813807121257_572006227_n.jpg
- [10] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10816165_762813780454593_1613562748_n.jpg
- [11] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10816170_762813783787926_1384823275_n.jpg
- [12] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10818677_762813770454594_1144567160_n.jpg
- [13] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10818890_762813800454591_1180214206_n.jpg
- [14] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10822254_762813787121259_1105326663_n.jpg
- [15] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10822273_762813793787925_1316506250_n.jpg
- [16] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10822408_762813813787923_1935327962_n.jpg
- [17] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10822413_762813823787922_1658992167_n.jpg
- [18] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10822533_762813767121261_500922130_n.jpg
- [19] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10822541_762813790454592_227220505_n.jpg
- [20] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10822559_762813810454590_1064385790_n.jpg
- [21] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9914.jpg
- [22]



http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9915.jpg
[23]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9916.jpg
[24]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9917.jpg
[25]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9919.jpg
[26] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9939_kopia.jpg
[27]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9950.jpg
[28]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9954.jpg
[29]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9958.jpg
[30]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9967.jpg
[31]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9970.jpg
[32]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_9976.jpg
[33]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_8129.jpg
[34]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_8143.jpg
[35]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_8154.jpg
[36]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_8192.jpg
[37]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_8207.jpg
[38]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_8211.jpg
[39]
http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_8213.jpg