

Taekwondo na Escola

Relatório mensal

Mês: Setembro

Escola: Arca da aliança

Princípios do Taekwondo

1. CORTESIA
2. INTEGRIDADE
3. PERSEVERANÇA
4. AUTODOMÍNIO
5. ESPÍRITO INDOMÁVEL

Em sentido mais coletivo *Taekwondo* indica a técnica de combate sem armas para defesa pessoal, envolvendo destreza no emprego das mãos e punhos, de pontapés voadores, de esquivas e intercepções de golpes com as mãos, braços ou pés, para a rápida imobilização do oponente.

Em seguida o professor direcionou um aquecimento bem próximo do estilo de treinamento (trabalhando musculaturas e articulações específicas para os movimentos de chutes do Tae Know Do) e alongamentos dos membros superiores e inferiores.

Após, o professor ensinou sobre o respeito que se deve ter com o professor/mestre/colegas e com local de treinamentos/lutas (tatame), onde todas as vezes que for entrar ou sair do tatame deve ser feito com uma saudação.

O treino de *Taekwondo* exige do praticante um elevado respeito pelo instrutor assim como por todos os colegas dentro e fora do ginásio. Com a continuidade das aulas este respeito e esta maneira de estar na vida, irá transmitir-se a todas as pessoas em seu redor.

Tivemos 4 aulas nesse mês e colocamos os andamentos e aumentamos a intensidade das aulas para melhor performance dos alunos nesse período, levando ainda o conhecimento e disciplina para o auto controle dos alunos.



PRINTS WHATSAPP - TAEKWONDO
TERMO FOMENTO: 025/2019
MÊS SETEMBRO

34
inf



Adicionar descrição ao grupo

Silenciar notificações

Notificações personalizadas

Visibilidade de mídia

Configurações do grupo

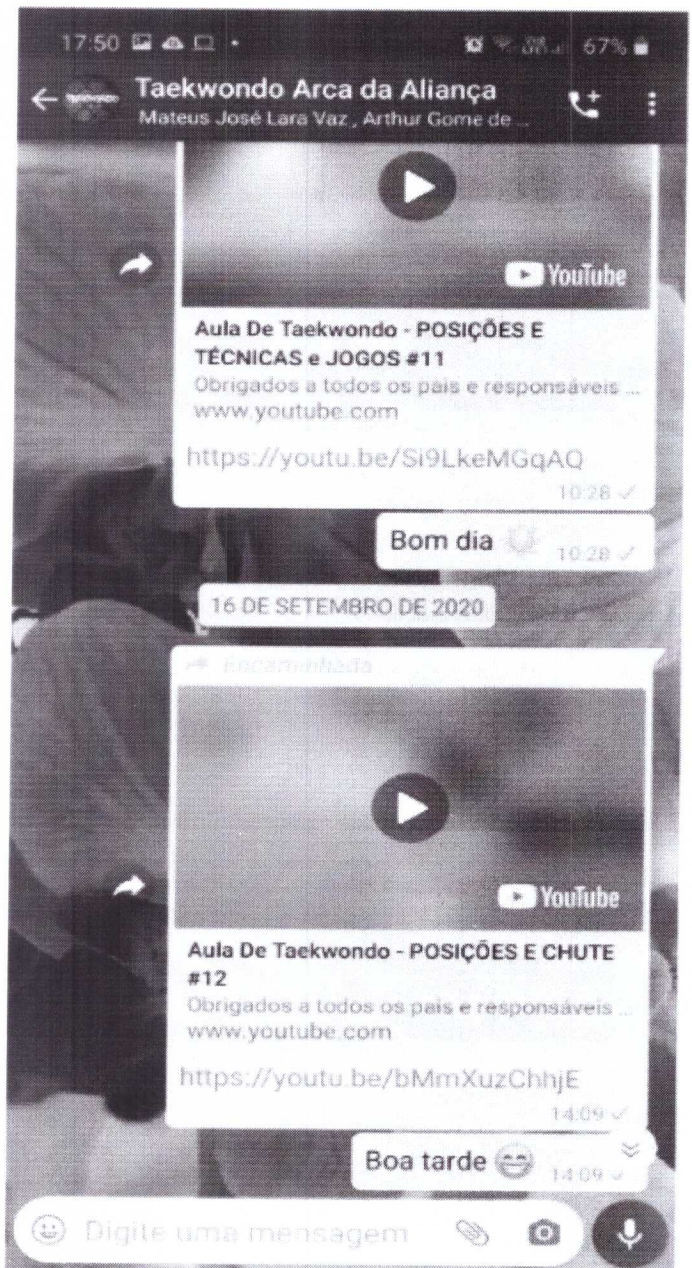
Criptografia

As mensagens e as chamadas são protegidas com a criptografia de ponta a ponta. Toque para saber mais.

35 participantes

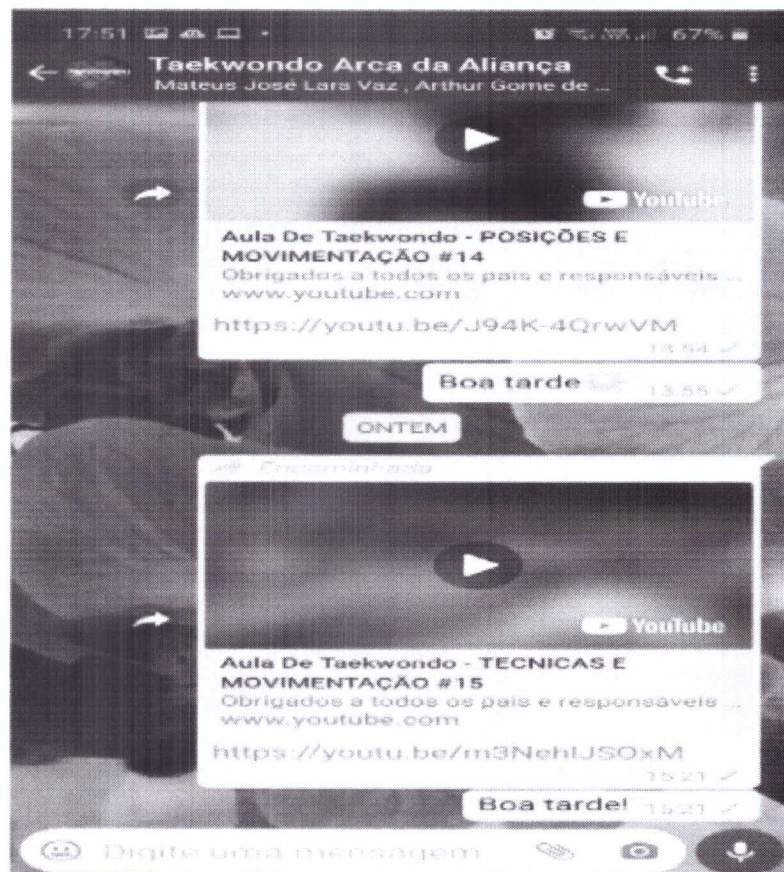
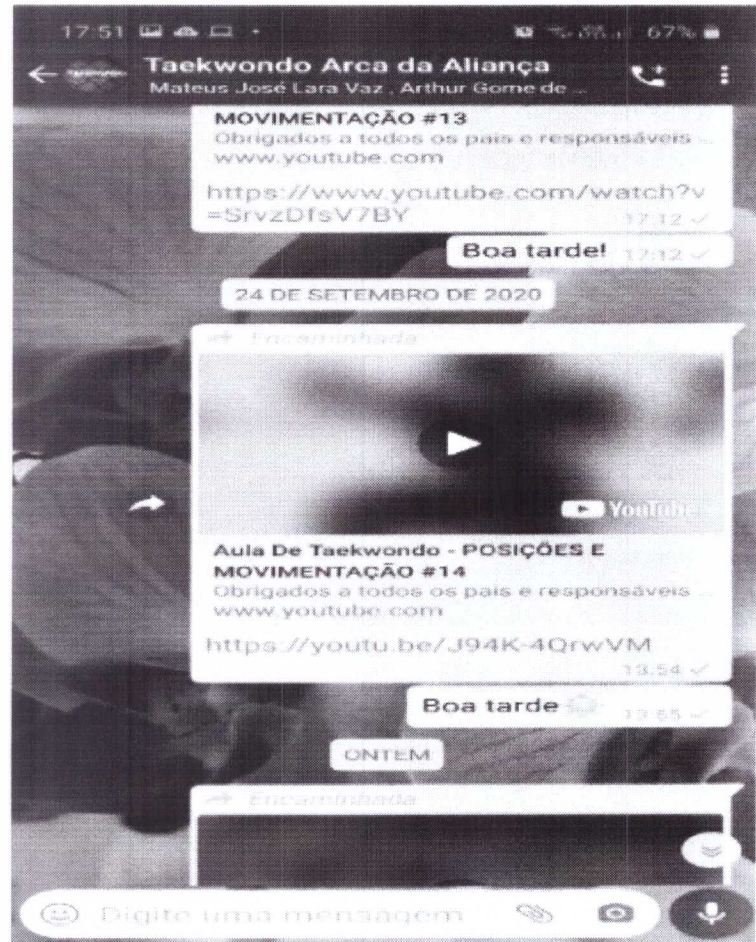
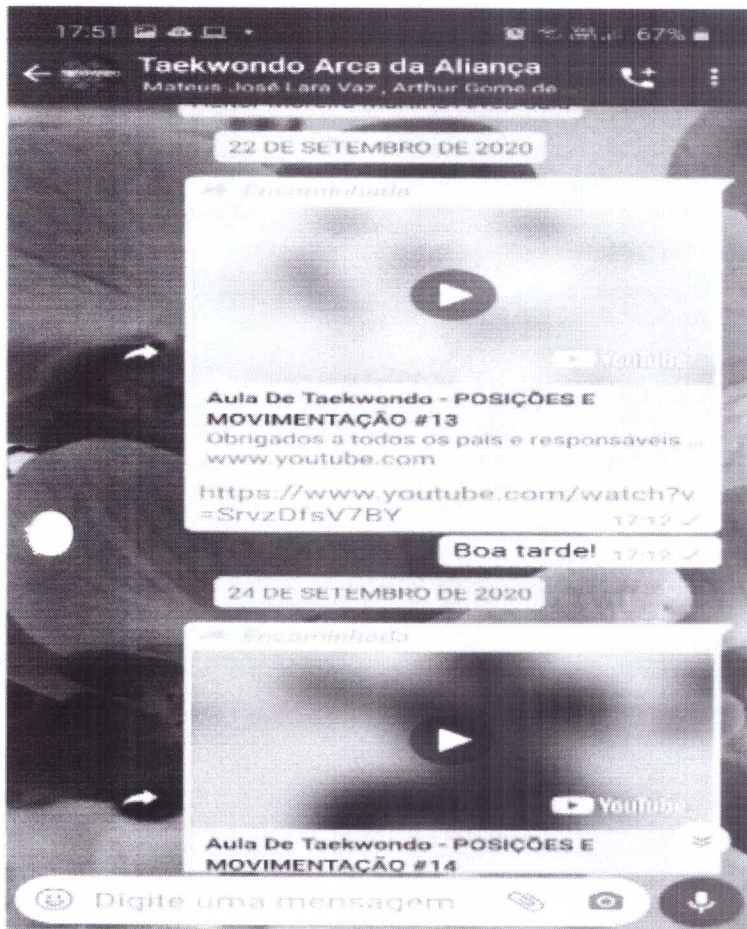
Adicionar participantes

Convidar via link



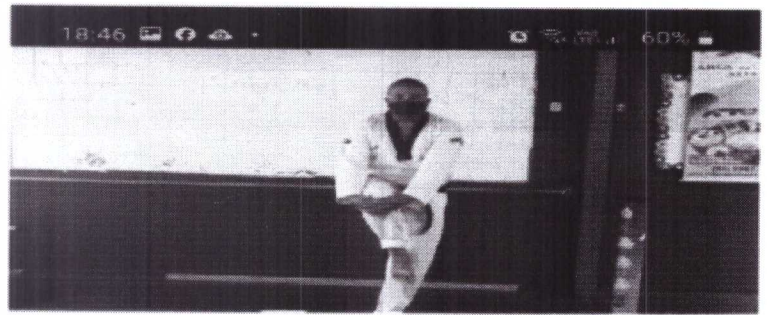
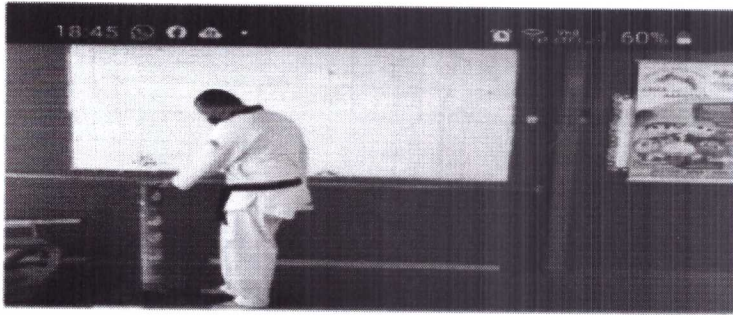
PRINTS WHATSAPP - TAEKWONDO
TERMO FOMENTO: 025/2019
MÊS SETEMBRO

35
W



PRINTS YOUTUBE - TAEKWONDO
TERMO FOMENTO: 025/2019
MÊS SETEMBRO

36
af



#FiquemEmCasa
Aula De Taekwondo - POSIÇÕES E CHUTE #12

8 visualizações · 2 semanas atrás

3 0 Compartilhar Download Salvar

C.E.I Arca da Aliança 179 inscritos INSCRITO

Comentários
Adicionar um comentário público...

Próximo Reprodução automática



#FiquemEmCasa
Aula De Taekwondo - POSIÇÕES E MOVIMENTAÇÃO #13

7 visualizações · 1 semana atrás

2 0 Compartilhar Download Salvar

C.E.I Arca da Aliança 179 inscritos INSCRITO

Comentários
Adicionar um comentário público...

Próximo Reprodução automática



#FiquemEmCasa
Aula De Taekwondo - POSIÇÕES E MOVIMENTAÇÃO #14

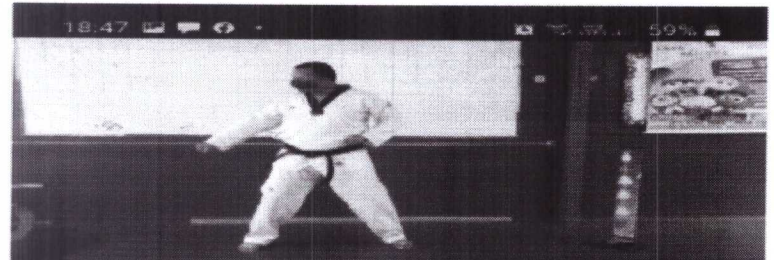
7 visualizações · 1 semana atrás

3 0 Compartilhar Download Salvar

C.E.I Arca da Aliança 179 inscritos INSCRITO

Comentários
Adicionar um comentário público...

Próximo Reprodução automática



#FiquemEmCasa
Aula De Taekwondo - TECNICAS E MOVIMENTAÇÃO #15

6 visualizações · 1 dia atrás

1 0 Compartilhar Download Salvar

C.E.I Arca da Aliança 179 inscritos INSCRITO

Comentários
Adicionar um comentário público...

Próximo Reprodução automática

