

# Taekwondo zvládnete v šesti i v šedesáti

17.10.2024

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



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 nácvičku praktické sebeobranu 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 zlákal 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 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](http://raptor.cz).