



Instituto Lusófono
de Treino Desportivo
Teotónio Lima
Universidade Lusófona



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

TAEKWONDO – DEFESA PESSOAL PROGRAMA

DATA – 14.01.2017

LOCAL – Campus da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia - Campo Grande, 376 – Lisboa

INSCRIÇÕES (via eletrónica - <http://ilutd.ulusofona.pt/>)

PREÇO – Até 5.1.2017 45 € - Após esta data 60 €

FORMADOR - Mestre António Fraga, 7º Dan de Taekwondo e 5º Dan em Hapkido

(CV consultável no site)

HORÁRIO

- **10,45 horas - Receção**
- **11,00/11,20 horas – Apresentação e História do Hapkido**
- **11,20/12,00 horas - Defesa pessoal: Somontchú (pegas), Somonhantchú (pegas)**
- **12,00/13,00 horas – Uibóksú (técnicas de soco e pontapé)**
- **13,00 horas – Intervalo para almoço**
- **14,30/15,30 horas – Bengala**
 - **Pau curto (danbomg)**
 - **Faca (chudó)**
- **15,30/16,30 horas – Projeções e imobilizações**

- 16,30/17,30 horas – Pistola

- 17,30 horas - Encerramento