



Queens Taekwon-Do Center

Affiliated to the International Taekwon-Do Federation (ITF) and the National Taekwon-Do Association -ITF (NTA-ITF)

12 de abr. de 20

Estimados Padres y Alumnos:

Esta fue una gran semana. La tercera semana de entrenamiento virtual. Estoy muy feliz de que no pierdas el entusiasmo y mantengas una actitud muy positiva y tranquila. Esto es lo mejor para hacer eso. Ser positivo, aumente su sistema inmunológico.

Le recomiendo que visite www.qtc-itf.com por actualizaciones semanales.

Hice una comparación: ahora, cuando estás en casa y todo se convierte en una rutina, comenzamos a quejarnos alguna vez de lo que tenemos que hacer, y comenzamos a entender por qué tenemos que repetir todos los días y encontrar el significado de por qué tenemos que hacer. No le gusta cepillarse los dientes, pero cuando se cepilla los dientes con frecuencia tiene unos dientes sanos y saludables, no tiene que ir al médico con frecuencia y ahorra tiempo y dinero.

Lo mismo sucede con la repetición de los movimientos de Taekwon-Do. Cuando repites mucho, te convertirás en un maestro con el tiempo y aumentarás tu habilidad hasta convertirlos en una reacción instantánea que se aplicará en caso de que algún cuerpo quiera intimidarte o causar algún daño. Por esta razón, animo a practicar en la casa en su tiempo libre para aumentar su reacción y confianza

Para que sea más fácil practicar en casa, publicaré en el sitio del QTC lo que estamos haciendo por clase. Solo tienes que seguir tu rango e intentar hacerlo. La clase se clasificará por día (lunes, miércoles y viernes) y por rango. Sigues tu rango para una mejor comprensión.

- El lunes practicamos técnicas individuales para cada nivel.
- Los miércoles practicamos un grupo de movimientos de cada nivel.
- El viernes, somos sección de práctica de los patrones, o combinaciones de patadas de cada nivel.

Puede usar los Requisitos del Libro para completar la tarea o revisar las técnicas adicionales, y comprender mejor el propósito de cada técnica individual.

Espero verlos en clase nuevamente esta semana.

Grand Master Suarez