DANFORTRÆNING + RØD/SORT TRÆNING

11 - 12 november – 2017 I ISLEV TAEKWONDO KLUB

Invitation til Danfortræning med TTU pensum i Islev taekwondo klub, Danmark.

Dagene vil blive opbygget som inspiration & hjælp til alle deltagende.
Alt pensum, hånd/ben teknikker og taeguk/poomsae vil blive gennemgået.

Desuden vil der blive gennemgået gennembrydningsteknikker, undervist i TTU poomsae, samt almen inspiration.

Alle med 4 kup og op er meget velkommen til en dejlig træningsweekend.

Instruktør er:
Master Allan Olsern 6 dan samt 1-2 masters
+ Gæsteinstruktør

Pris 600 Dk. kr. for træning, overnatning, morgenmad lørdag og søndag samt frokost lørdag og søndag,

Tilmelding til Master Allan Olsen senest d. 5 nov. på saballan.olsen@gmail.com

Betaling gøres på:
Reg. Nr. 4434 4434302803
IBAN DK7030004434302803
SWIFT DABADKKK
Udenlandske gæster kan efter aftale betale ved ankomst.

Islev skole
Islevbrovej 44
2610 Rødovre
Danmark
Nedgang i venstre skolegård

Der kan overnattes i Islev taekwondo klub efter aftale.

FREDAG

Ankomst for udenlands deltagere kl. 17:00 –20:00
Eller efter aftale.

LØRDAG

Morgenmad	kl. 8:00 - 9:00
Træning	kl. 09:00 - 10:30 - + Fysisk test for kandidater
Teori	kl. 10:45 - 11:00
Træning	kl. 11:00 - 12:30
Frokost	kl. 12:30 - 13:30
Træning	kl. 13:30 - 16:00 inkl. frugtpause
Teoriprøve (For kandidater)	kl. 15:30 - 17:00

Fælles aftensmad for dem der vil
kl. ca. 18:30 (koreansk restaurant el. andet)

SØNDAG

Morgenmad	kl. 8:00 - 9:00
Træning	kl. 09:00 - 10:15
Pause	kl. 10:30 - 10:45 Frugtpause
Træning	kl. 10:45 – 12:00 - evaluering/gennemgang
Frokost	kl. 12:00 - 13:00
Træning	kl. 13:00 - 14:30 Gæsteinstruktør
Afslutning	kl. ca. 14:30

Med venlig hilsen
Allan Olsen
Tlf. +45 2162 5660

TRADITIONAL TAEKWONDO UNION
전통태권도회

WWW.ISLEVTAEKWONDO.DK