

# DAN-SEMINAR og treningshelg for rød og sortbelter

### 10.05 – 12.05 2018 – Kvernbit Taekwondo Klubb

Invitasjon til dan-seminar med TTU-pensum hos Kvernbit Taekwondo-Klubb, Norge.

**Adresse**:   
Meland Aktiv, Frekhaug, Norge. ([**https://goo.gl/maps/dVeSx6Geav82**](https://goo.gl/maps/dVeSx6Geav82)**)**

Dagene vil bli bygget opp som inspirasjon og hjelp til alle deltagere. Pensum, hånd/fot-teknikker og mønster vil bli gjennomgått.

Det vil også bli undervist i selvforsvar og TTU-poomser for de som ønsker dette.

**Instruktører**

* Master Lars Hystad 6 Dan TTU
* Master Anna Kim 6 Dan TTU, 2 Dan Hapkido, 1 Dan Wushu
* Master Storli 5 Dan TTU

**Gjesteinstruktører**:

* Olav Tveiten, Evolution kampsportsenter(Fenris Street Protection, Kali Sikaran, Jiu Jitsu)
* Lene Selvig Nesse, Yoga

Alle fra 4. kup og oppover er velkommen til en flott treningshelg.

Følgende priser gjelder:

* Enkeltdeltaker kr 950
* Master fra andre klubber: kr 500
* Familiemedlemmer: kr 500 pr person

Pris inkluderer trening, overnatting, frokost, lunsj og middag lørdag samt frokost og lunsj søndag.

Påmelding til melandtkd@hotmail.no senest **05.05.2019**. Betaling til kontonummer 3637.30.21002*.*

# Program

## Fredag

**Registrering kl. 18:00-19:30**

**Trening kl.19:30-21:00, Storli**

**Kveldsmat kl 21:00**

## Lørdag

**Frokost** **kl. 08:00-08:45**

**Trening. kl. 09:00-10:00**

**Trening**  **kl. 10:15-11:15**

**Fysisk test kl. 11:30-11:45, Storli**

**Teori test kl. 11:45- 12:30, Anna Kim**

**Lunch****kl. 12:30-13:15**

**Trening.**  **kl. 13:15-14:30,**

**Selvforsvar** **kl. 14:40-16:45, Tveiten**

**Fruktpause**

**Avtalt kamp kl 17:15-18:00**

**Tur i nærområde kl.18:00 –19:15**

**Middag kl.1930 - Pizza!**

## Søndag

**Frokost kl. 08:00-0900**

**Trening kl. 0915-10:00**

**Trening kl. 10:30-12:00**

**Lunch kl. 12:00-13:00**

**Trening. kl. 13:00-14:00**

**Yoga kl. 13:45-15:00, Nesse**

**Vel hjem – sees på sommerleiren!**





