



Danfortræning + Rød/Sort træning

Den 7. og 8. juni 2008

|

ISLEV TAEKWONDO KLUB

For 7 gang afholdes der danfortræning, for alle TTU medlemmer i Islev TKD.

Da det er et krav at man skal deltage i min. 1 dan-fortræningsweekend forud for en indstilling til sortbæltegraduering hos Kwan-ja-nim Cho Woon Sup. Afholdes danfortræning med TTU pensum i Islev TKD.

Dagen vil blive opbygget som en hjælpedag til alle.
Alt TTU pensum samt hånd/benteknikker og taeguk/poomse vil blive gennemgået.

Alle med 4 kup og op er meget velkommen.

Det er et krav at man skal have deltaget i det antal Yudanjasamlinger (sortbæltesamlinger), der svarer til den grad man skal op til, dog min. 1 stk. pr år. Samt 1 stk. Danfortræningsweekend.

Træningen vil foregå i Islev Taekwondo Klub.

Islev skole
Islevbrovej 44
2610 Rødovre
Nedgang i venstre skolegård

Der kan selvfølgelig overnattes i Islev taekwondo klub.

.....
Jeg håber at alle rød og sortbælter kommer og får en hyggelig dag med træning og teori samt socialt samvær.
.....



Foreløbigt træningsprogram:

Opvarm selv inden træningerne,

LØRDAG

Morgenmad	kl. 07:30 – 08:30
Træning	kl. 09:00 – 10:30
Teori	kl. 10:45 – 11:15
Træning	kl. 11:30 – 13:00
Frokost	kl. 13:15 – 14:00
Træning	kl. 14:15 – 15:15
Teoriprøve	kl. 15:30 – 17:30

Fælles aftensmad for dem der vil hygge ca. kl. 19:00 (koreansk restaurant el. andet).

SØNDAG

Morgenmad	kl. 07:30 - 08:30
Træning	kl. 09:00 – 10:00
Teori	kl. 10.15 – 10:45
Træning	kl. 11:00 – 12:00

Afslutning kl. ca. 12:00

Pris 250 Dkr. kr. for træning, morgenmad lørdag og søndag samt frokost lørdag. Beløbet betales kontant ved ankomst.

Tilmelding til Master Allan Olsen, senest d. 03 juni på allan@islevtaekwondo.dk

Med sparkende hilsen

Allan Olsen

Tlf. +45 2162 5660

www.islevtaekwondo.dk