



Danseminar Bergen

28./29.november 2009

TTU klubbene i Bergen har gleden av å invitere til Danseminar i Norges vakreste by!
Klubber som ikke er medlem av TTU er også velkommen til å delta på samlingen.



천통태권도회

Sted : FYSAK Allaktivitetshus
Wilhelm Bjerknesvei 42
5081 Bergen
www.fysakbergen.no

Pris: Kr. 500,- (ikke medlem TTU kr. 700) inkl. trening og et måltid hhv. lørdag og søndag. Betaling kontant ved oppmøte.

Påmeld./spørsmål: Klubbvis til Lars Hystad: lars.hystad@pfizer.com
Mobil 95 22 38 87

Overnatting: Det er dessverre ikke anledning til å overnatte i Dojangen, alternativ:
|
Marken Gjestehus (midt i Bergen sentrum)
Kong Oscarsgt. 29 , N- 5017 Bergen, Fax: 55 31 60 22
Tlf booking: 55 31 50 30 , E-mail: booking@victoria-hotell.no

Montana vandrehjem, Joh Blytts vei 30,
5096 Bergen, tlf. 55 20 80 70

Påmeldingsfrist: Torsdag 19. november 2009

Instruktører: Erling Oppedal 6. dan, Ole Havmøller 6. dan, Lars Hystad 5. dan,
Birger Røsæther 5. dan, Roar Kristoffersen 4. dan, Jørgen Berg 4.
Dan

Program

(Med forbehold om endringer)

Lørdag

12:00-13:15	2 step, 1 step håndtekn.
13:15-13:45	Pause/ Registrering
13:45-15:00	1. step fotteknikker og kombinasjoner.
15:00-16:00	Fysiske tester (se TTU pensum)
16:00-17:30	Matpause/ teoriprøve
17:30-18:30	Poomse (dan)
19:15-	Middag på lokalt spisested

Søndag

10:00-11:15	Ho sin sul, -mechigi
11:15-11:30	Pause
11:30-12:45	Poomse (1-8)
12:45-13:45	Matpause/ gjennomgang teoriprøver
13:45-14:45	Kamp, fokus på kombinasjoner 1-8 mot to motstandere
14:45-15:00	Pause
15:00-16:00	3. step
