



태권도



## Innbydelse til Dan seminar i Trondheim 21 - 23 mai 2010.

Munkholmen Tae Kwon DO klubb og klubber i midt-Norge har gleden av å ønske store og små til en helg med oss i Trondheim. Vi har vært så heldig å få oppover Grandmaster Cho. For helgen har vi leid Trondheim Ju Jitsus ([www.tjjk.no](http://www.tjjk.no)) lokaler i Skipperg. 10, ikke langt fra Solsiden og Dora 2. Det er to mattebelagte dojanger, hvor av den ene blir brukt til overnatting. Det er også en liten kaffe/spisekrok samt selvfølgelig herre- og dame garderober. Alt i alt en meget innbydende treningsfasilitet.

Hva kommer vi til å fylle denne helgen med og hva er et Dan seminar??

I forkant av Dan graderinger i regi av TTU, arrangeres det egne Dan seminarer. Hensikten med disse er å gi Dan kandidater en god gjennomgang av teknikker, kombinasjoner og Poomser, kort sagt pensum, i forkant av graderingen.

Dette gir kandidaten en mulighet til å få tilbakemelding på, og justert ting, som bør forbedres før gradering. Teoriprøven avlegges i sammenheng med seminaret. Et typisk program for et Dan seminar kan være:

5. treningsøkter som tar for seg henholdsvis:

- Grunnteknikk
- Poomse
- Macheo Kyoreugi
- Frikamp
- Teorigjennomgang

I tillegg avholdes gjerne teoriprøven på lørdag ettermiddag / søndag formiddag. Fysisk test skal også avholdes på seminaret. Nærmere timeplan er enda ikke satt opp.

Det er mulighet for overnatting på Trondheim Ju Jitsus klubbs lokaler. Det vil bli servert frokost og lunsj. Prisen er inkludert mat og overnatting 550,- Nkr. Lørdags kvelden blir vi å gå ut for en bedre middag.

På melding klubbvis, med antall, navn og grad, innen lørdag 1. mai 2010 til Asbjørn Gomo, mobil 99 00 26 16 og mail [asbjorn\\_gomo@hotmail.com](mailto:asbjorn_gomo@hotmail.com)

