

Taekwondo SuperWeekend

TTU Vinterleir 2012

Bergen 27 - 29 januar



TTU klubbene i Bergen har gleden av å invitere til vinterens store Taekwondo happening i Bergen. Helgen 27 -29. januar 2012 inviteres du til en helg fylt av gode og inspirerende TKD inntrykk. Med instruktører i mesterklasse, ledet Grandmaster Cho Woon Sup skal alt ligge til rette for at alle, uansett aldre og grad får en uforglemmelig helg i Bergen. Spesiell gjesteinstruktør er master Philippe Montosi fra Frankrike.

Fredag 27. januar er det duket for Dangradering i Bergen Vest sin dojang på Loddefjord skole, ca 15 minutters kjøring fra Bergen Sentrum. Lørdag og søndag blir det treningshelg samme sted.



Fokus på vinterleiren blir Poomse og kampteknikker. Dette blir en ypperlig sjanse å lære mer, samt en flott oppkjøring foran vestlandscupen en uke senere.

Treningene vil passe for alle - også de som ikke skal konkurrere. Vi oppfordrer derfor alle til å benytte denne flotte anledningen til å trene sammen med Taekwondoverner fra hele vestlandet.

Praktiske opplysninger

Leiravgift:	Kr. 500,- (familierabatt: 50% fra og med familiemedlem nr 2)
Alle er velkommen:	- voksen eller barn - uansett grad - om du skal gradere deg eller ikke.
Dan gradering	Se egen tabell
Påmelding:	TTU klubber i Bergen: Til instruktør Andre klubber: Klubbvis på mail til erling.oppedal@hotmail.com

Overnatting

Det er dessverre ikke anledning til å overnatte i Dojangen

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

Program

Fredag 27. januar (Loddefjord skole)

17:00-17:50	Registretning og oppvarming
18:00-21:00	Dangradering/Gruppetrening

Lørdag 28. januar (Loddefjord skole)

10:00-11:15	Fellestrening (barn & voksne)
11:15-11:45	Pause/ registrering
11:45-13:00	Gruppetrening
13:00-13:30	Pause
13:30-15:15	Gruppetrening
15:15-15:30	Pause/ oppstilling til Dansermoni
15:30-16:15	Dansermoni
17:00-	Middag på lokalt spisested (ikke inkludert i leiravgift)

Søndag 29. januar (Loddefjord skole)

10.00-11:15	Fellestrening (barn & voksne)
11:30-13:00	Gruppetrening
13:00-13:40	Lunsj
13:40-15:40	Gruppetrening
14:10-15:30	Fellestrening
15:30-16:00	Seremoni, alle
16:00	Vel hjem!

Detaljert program kommer senere
Med forbehold om endringer!

Husk

Dobok og belte
Overtreksdrakt TKD pass (viktig ved gradering)
Beskyttelsesutstyr
Rikelig med drikke (det er også kiosk i hallen)

Påmeldingsfrist: Fredag 20. januar 2012