



TAEKWONDO

DANFOTRÆNING + RØD/SORT TRÆNING

20-21 OKTOBER - 2012 | ISLEV TAEKWONDO KLUB

Invitation til danfortræning med TTU pensum i Islev taekwondo klub, Danmark.

Dagen vil blive opbygget som en hjælpedag til alle deltagende. Alt TTU pensum, hånd/benteknikker og taeguk/poomsae vil blive gennemgået. Desuden vil der blive gennemgået Koreanske udtale af taekwondo teknikker ved Ann (Koreanskstuderende). Der vil blive undervist i de nye TTU poomsae, for dem der har lyst til inspiration.

Alle med 4 kup og op er meget velkommen til en dejlig træningsweekend.

Pris 400 Dk. kr. for træning, overnatning, morgenmad lørdag og søndag samt frokost lørdag,

Tilmelding til Master Allan Olsen senest d. 14 oktober på allan@ttu.no.

Betaling gøres på

Reg. Nr. 5329 0000712743

IBAN DK6253290000712743

SWIFT ALBADKKK

Udenlandske gæster kan også betale ved ankomst.

Islev skole

Islevbrovej 44

2610 Rødovre

Danmark

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.

FREDAG

Ankomst for udenlands deltagere kl. 17:00 – 21:00
Eller efter aftale.

LØRDAG

Morgenmad	kl. 7:30 – 8:30
Træning	kl. 09:00 – 10:30 Fysisk test for kandidater
Teori	kl. 10:45 – 11:15
Træning	kl. 11:15 – 12:45
Frokost	kl. 13:15 – 14:15
Træning	kl. 14:15 – 15:30
TTU poomsae	kl. 15:30 – 16:30
Teoriprøve (For kandidater)	kl. 15:30 – 17:30

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

SØNDAG

Morgenmad	kl. 7:30 – 8:30
Træning	kl. 09:00 – 10:15
Teori	kl. 10:15 – 10:45
Træning	kl. 11:00 – 13:00 Gæsteinstruktør

Afslutning kl. ca. 13:00

WWW.ISLEVTAEKWONDO.DK



TRADITIONAL TAEKWONDO UNION
전통태권도회