



DANFOTRÆNING + RØD/SORT TRÆNING

1-2 JUNI – 2013 | ISLEV TAEKWONDO KLUB

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

Dagene vil blive opbygget som inspiration & hjælp til alle deltagende. Alt pensum, hånd/ben teknikker og taeguk/poomsae vil blive gennemgået.

Desuden vil der blive gennemgået gennembrydningsteknikker, 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 600 Dk. kr. for træning, overnatning, morgenmad lørdag og søndag samt frokost lørdag og søndag,

Tilmelding til Master Allan Olsen senest d. 26 maj på allan@ttu.no.

Betaling gøres på

Reg. Nr. 5329 0000712743

IBAN DK6253290000712743

SWIFT ALBADKKK

Udenlandske gæster kan efter aftale betale ved ankomst.

Islev skole
Islevbrovej 44
2610 Rødovre
Danmark
Nedgang i venstre skolegård

Der kan selvfølgelig overnattes i Islev taekwondo klub.

Med venlig hilsen
Allan Olsen
Tlf. +45 2162 5660
allan@ttu.no

FREDAG

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

LØRDAG

Morgenmad	kl. 8:00 - 9:00
Træning	kl. 09:00 - 10:30 - Fysisk test for kandidater
Teori	kl. 10:45 - 11:00
Træning	kl. 11:00 - 12:30
Frokost	kl. 12:30 - 13:30
Træning	kl. 13:30 - 15:30 inkl. frugtpause
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. 8:00 - 9:00
Træning	kl. 09:00 - 10:15
Teori	kl. 10:15 - 10:45 inkl. Frugtpause
Træning	kl. 10:45 – 12:00 - evaluering/gennemgang
Frokost	kl. 12:00 - 13:45
Træning	kl. 14:00 - 15:00 Gæsteinstruktør

Afslutning kl. ca. 15:00



TRADITIONAL TAEKWONDO UNION
전통태권도회

WWW.ISLEVTAEKWONDO.DK