

# **Danseminar i Bergen 9-10 mai, 2009**



**Klubber som ikke er medlem av TTU er også velkomne til å delta på samlingen.**

- Sted :** FYSAK Allaktivitetshus  
Wilhelm Bjerknesvei 42  
5081 Bergen  
[www.fysakbergen.no](http://www.fysakbergen.no)
- Pris:** Kr. 500,- inkl. trening og et måltid hhv. lørdag og søndag
- Påmeld./spørsmål:** Klubbvis til Master Erling Oppdal  
Vestre Drottningsvik 8B, 5179 Godvik  
Tlf. 97 97 87 05  
Email: [erling-oppedal@hotmail.com](mailto:erling-oppedal@hotmail.com)
- Overnatting:** Det er dessverre ikke anledning til å overnatte i Dojangen , alternativ:  
Montana vandrehjem, Joh Blytts vei 30,  
5096 Bergen, tlf. 55 20 80 70
- Påmeldingsfrist:** Mandag 4. mai 2007
- Instruktører:** Erling Oppedal 6. Dan, Ole Havmøller 5. Dan, Roar Kristoffersen 4. Dan  
Dan Lars Hystad 4. Dan, Jørgen Berg 4. Dan

## Program

(Med forbehold om endringer)

Merk at alle som skal gradere seg må bestå teoriprøve og fysiske tester under før gradering)

Lørdag	Hva	Instruktør
12:00-13:15	2 & 3. step	Master Hystad
13:15-13:45	Pause/ Registrering	Master Hystad
13:45-15:00	1. step, håndtekn., fottekn., komb.	Master Berg
15:00-15:30	Fysiske tester (se TTU pensum)	Master Berg/ Havmøller
15:30-17:00	Matpause/ teoriprøve	Master Havmøller
17:00-18:00	Poomse (dan)	Master Oppedal
Søndag		
12:00-13:15	Ho sin sul, -mechigi	Master Hystad
13:15-13:30	Pause	
13:30-14:45	Poomse (1-8)	Master Oppedal
14:45-15:45	Matpause/ gjennomgang teoriprøver	Master Havmøller
15:45-16:45	Kamp, fokus på kombinasjoner 1-8 mot to motstandere	Master Kristoffersen
16:45-17:00	Pause	
17:00-18:00	Planlegge/ trene egen sekvens for brekking av plank	Master Kristoffersen

