

I regi av

Traditional Taekwondo Union

ønsker vi alle taekwondo-venner hjertlig velkommen til



Yudanja- og kodanjasamling

på Hamar 24. - 26. oktober 2008

*Hamar Taekwondoklubb
Stangeveien 111, 2318 Hamar*

» www.hamartk.no/danseminar





STED	Hamar Taekwondoklubb Espern Aktivitetspark, Stangev. 111 – 2317 Hamar (kart) Se også: www.hamartk.no
PRIS	Kr. 650,- pr. person Inkluderer 2 x frokost, 2 x lunch og 2 x overnattinger.
PÅMELDING	Klubbvis på www.hamartk.no/danseminar
FRIST	Onsdag 8. oktober Det settes et tak på 75 deltakere totalt. Vær rask. Påmeldingen er bindende.
BETALING	Ved påmelding over nett vil man motta betalingsinfo med konto- og KIDnummer på e-post. Siste frist for innbetaling Mandag 13. oktober Betaling ved ankomst KUN etter forhåndsavtale.
INSTRUKTØRER	GM Cho Woon Sup, Master Jon Lennart Løbakk Master Patrick Myhren og Master Are Simensen
BELTEKRAV	Minimum 2. Cup
PRAKTISK	Sjekk at alle forsikringer er i orden og husk å ta med sovepose, liggeunderlag, ren drakt og belte. Det er store garderober, dusjanlegg og badstue i lokalene. Husk å ta med en T-shirt (til Streetdefense)
OVERNATTING	Klubbens lokaler (inkludert i prisen) Alternativt overnattingstilbud: Vikingskipet Motell og Vandrerhjem (Tel 62 52 60 60) Dobbeltrom - 2 (3) pers. kr. 650,- (kr. 810,-) pr rom, pr natt Leilighet - inntil 5 personer kr. 1450,- pr rom, pr natt Pga messe i Vikingskipet er det kun reservert 3 x dobbeltrom og 1 x leilighet (førstemann til mølla) Soveplasser på motellet bestilles av utøveren selv.

FREDAG

Kl. 17:00 – 18:00 Innkvartering og kontroll mot påmeldings- og betalingslister
Kl. 18:30 – 20:00 Fellestrening Tema: Kodu- og sokkochagi

LØRDAG

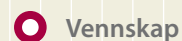
Kl. 07:00 – 08:00 Morgentrening og meditasjon
Kl. 08:00 – 09:00 Frokost
Kl. 09:00 – 10:30 1. cup og 2. Cup Tema: Streetdefense
Kl. 09:00 – 10:30 1. Dan og høyere Tema:
Kl. 11:00 – 12:30 Lunch og teoriøkt
Kl. 12:30 – 14:00 1. Dan og 2. dan Tema: Streetdefense
Kl. 12:30 – 14:00 1. og 2. Cup + 2. Dan og høyere Tema: Mechegi/Honsinsul
Pause
Kl. 15:00 – 16:00 Fellestrening Tema:
Kl. 18:00 - Bespisning lørdag kveld vil foregå på lokalt pizzeria
(kr. 85,- pr person - inkl. drikke. Spis så mye du vill!)

SØNDAG

Kl. 08:00 – 09:00 Morgentrening og meditasjon
Kl. 09:00 – 10:00 Frokost
Kl. 10:00 – 11:30 Fellestrening for 2. Cup til 3. Dan
Kl. 10:00 – 11:30 Kodanjamøte
Kl. 12:00 – 13:00 Lunsj
Kl. 13:00 – 14:00 Fellestrening Tema: Honsinsul
Kl. 13:00 – 14:00 4. dan og høyere Tema: Streetdefense

NB! Planen over er kun veiledende. Det er forslag til temaer, men vi er åpne for å justere disse. Forslag kan sendes til masterare@hamartk.no

Vi må videre se på sammensetningen av antall utøvere i de forskjellige beltegradene før gruppene blir endelig fordelt. Spesielt gjelder dette Streetdefense som fordrer bruk av et matteområde. Her vil fokus være på enkle grovmotoriske teknikker der du er tett på opponenten eller ligger nede på bakken. Nedtakning, fallteknikk og kontrollgrep er noe av det vi skal være innom på denne økten.



Vennskap



Kunnskap



Sosialt samhold

