



Danfortræning + Rød/Sort træning

d. 16-17 Maj -2009

I

ISLEV TAEKWONDO KLUB

for alle

TTU medlemmer

Da det er et krav at man skal deltage i min. 1 dan-fortræningsweekend forud for en indstilling til sortbæltegraduering hos Kwan-ja-nim Cho Woon Sup. Afholdes danfortræning med TTU pensum i Islev TKD.

Dagen vil blive opbygget som en hjælpedag til alle.
Alt TTU pensum samt hånd/benteknikker og taeguk/poomse vil blive gennemgået.

Alle med 4 kup og op er meget velkommen.

Træningen vil foregå i Islev taekwondo klub.

Islev skole
Islevbrovej 44
2610 Rødovre
Nedgang i venstre skolegård

Der kan selvfølgelig overnattes i Islev taekwondo klub.

Jeg håber at alle rød og sortbælte kommer og får en hyggelig dag med træning og teori samt socialt samvær.

.....



Foreløbigt træningsprogram:

LØRDAG

Morgenmad	kl. 7.30-8.30	
Træning	kl. 09.00 – 10.30	
Teori	kl. 10.45 – 11.15	
Træning	kl. 11.30 – 13.00	
Frokost	kl. 13.15 – 14.00	
Træning	kl. 14.15 – 15.15	
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 – 10.00
Teori	kl. 10.00 – 10.30
Træning	kl. 10.45 – 12.00

Afslutning kl. ca. 12.00

Pris 350 Dk. kr. for træning, morgenmad lørdag og søndag samt frokost lørdag.

**tilmelding til Master Allan Olsen
senest d. 11 maj på
kodanja@ttu.no**

Med sparkende hilsen

Allan Olsen

Tlf. +45 21 62 56 60

www.islevtaekwondo.dk



TRADITIONAL TAEKWONDO UNION