

I regi av

Traditional Taekwondo Union

ønsker vi alle taekwondo-venner hjertlig velkommen til



Yudanja- og kodanjasamling

på Hamar 30. okt. - 1. nov. 2009

*Hamar Taekwondoklubb
Stangeveien 111, 2318 Hamar*

» www.hamartk.no/seminar





| | |
|---------------------|---|
| STED | Hamar Taekwondoklubb Espern Aktivitetspark, Stangev. 111 – 2317 Hamar Våre lokaler ligger kun 5 min. gange fra jernbanestasjonen. |
| PRIS | Kr. 650,- pr. person Inkluderer 2 x frokost, 2 x lunch og 2 x overnattinger. |
| PÅMELDING | Klubbvis på www.hamartk.no/seminar |
| FRIST | Søndag 11. oktober Det settes et tak på 75 deltakere totalt. Påmeldingen er bindende. |
| BETALING | Ved påmelding over nett vil man motta betalingsinfo med konto- og KIDnummer på e-post. Betaling ved ankomst KUN etter forhåndsavtale. Nærmere informasjon om betaling kommer. |
| INSTRUKTØRER | GM Cho Woon Sup, Master Allan Olsen, Master Jon Lennart Løbakk, Master Patrick Myhren, Master Are Simensen med flere. |
| 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 garderobes, dusjanlegg og badstue i lokalene. |
| OVERNATTING | Klubbens lokaler (inkludert i prisen) Alternativt overnattingstilbud: Vikingskipet Motell og Vandrerhjem (Tel 62 52 60 60) 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: Kodup- 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: Anja Kyoreugi |
| Kl. 09:00 – 10:30 | 1. Dan og høyere | Tema: Anja Kyoreugi |
| Kl. 11:00 – 12:30 | Lunch og teoriøkt | |
| Kl. 12:30 – 14:00 | 1. Dan og 2. dan | Tema: |
| Kl. 12:30 – 14:00 | 1. og 2. Cup + 2. Dan og høyere | Tema: |
| | Pause | |
| Kl. 15:00 – 16:00 | Fellestrening | Tema: |
| Kl. 18:00 | Bespisning lørdag kveld vil foregå på lokalt pizzeria (kr. 85,- pr person. Spis så mye du vil!) | |

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 – 14:30 | Fellestrening | Tema: Konk. Poomse |
| Kl. 15:00 | Slutt | |

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.

