



## Danfortræning + Rød/Sort træning

**d. 5+6 juni -2010**

**I**

**ISLEV TAEKWONDO KLUB**

**for alle**

**TTU medlemmer**

Man skal deltage i min. 1 stk. dan-fortræningsweekend forud for en indstilling til sortbæltegraduering hos Kwan-ja-nim Cho Woon Sup.  
Derfor Afholdes danfortræning med TTU pensum i Islev taekwondo klub Danmark.

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

Desuden vil der blive gennemgået Koreanske udtale af taekwondo teknikker ved Ann (Koreanskstuderende)

Der vil blive undervist i de nye TTU poomsae, for dem der har lyst til inspiration.

**Alle med 4 kup og op er meget velkommen.**

**Træningen vil foregå i Islev taekwondo klub.**

Islev skole  
Islevbrovej 44  
2610 Rødovre  
Danmark  
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	Fysisk test for kandidater
Teori	kl. 10:45 – 11:15	
Træning	kl. 11:30 – 13:00	
Frokost	kl. 13:15 – 14:00	
Træning	kl. 14:15 – 15:30	
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. 7:30 – 8:30
Træning	kl. 09:00 – 10:15
Teori	kl. 10:15 – 10:45
Træning	kl. 11:00 – 12:30

Afslutning kl. ca. 12:30

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

TRADITIONAL TAEKWONO UNION

tilmelding til Master Allan Olsen  
senest d. 31 maj på [allan@ttu.no](mailto:allan@ttu.no)

전통태권도회

Med venlig hilsen

Allan Olsen

알렌 올슨

Tlf. +45 2162 5660

[allan@ttu.no](mailto:allan@ttu.no)



TRADITIONAL TAEKWONO UNION  
전통태권도회