



TRADITIONAL TAEKWONDO UNION

Instruktor Seminar

SELVFORSVAR

Hoveddojang: Bruvik, Osterøy

5 - 7 APRIL 2019

TEMA FOR SEMINARET

Selforsvar - eller Ho Sin Sul - er en viktig del av Taekwondo, som ikke alltid får den plassen det fortjener på treningene. Dette seminaret vil ta for seg ulike selvforsvarteknikker som vil både utfordre og begeistre.

Du vil bli en bedre instruktør og fremstå som mer sikker og kunnskapsrik når du behersker mange selvforsvarteknikker. Du vil her få mye påfyll i "verktøykassen" med erfaringene instruktører fra både Taekwondo og Jujitsu.

Program

Fredag	18.00 - 19.00	Ankomst og Registrering
	19.30 - 21.00	Trening
	20.30 -	Kveldsmat
Lørdag	08.00 - 09.00	Frokost
	09.00 - 10.15	Stående forsvar mot jab/cross
	10.30 - 11.30	Forsvar nedtaking (kast)
	11.30 - 12.30	Lunsj
	12.30 - 12.45	Fellesbilde
	12.45 - 13.45	Stående forsvar mot jab/cross
	14.00 - 18.30	Trening med Ottar Vassenden
Søndag	19.30 -	Middag og sosial
	08.00 - 09.00	Frokost
	09.15 - 12.15	Trening
	12.15 - 13.00	Lunsj
	13.15 - 14.15	Trening
	14.30 -	Avreise - god tur og vel hjem!

Treningsgrupper

- Gruppe 1: Jokyo (4 cup - 1 cup)
- Gruppe 2: Kyosa - Sabeum (1 dan +)

Endring i programmet kan komme.

Betaling og registrering

Seminar inkl. overnatting/mat 1 500,-

Registrering ved fremmøte!

Betaling på forhånd eller ved fremmøte (VIPPS eller Visa/MC)

Påmelding på epost til:

bjorn.sulen@gmail.com

Husk navn, klubb, fødselsdato og grad

Betaling til VIPPS # 127083

eller bank: 3633.33.94108

Instuktører



Ottar Vassenden

Ottar er hovedinstruktør hos Bushido i Bergen, og er en mye brukt instruktør i både innland og utland. Han har bl.a. 6.dan i Ju-Jutsu, og 5.dan i karate. Han vil hjelpe oss til å få nødvendig påfyll i våre kunnskaper om selvforsvar - og helt sikkert gi oss en fantastisk flott opplevelse på treningene.



Jørgen Berg

Jørgen er 4.dan Taekwondo, men har også satset mye på selvforsvar de siste årene. Han er også politimann, som gir ham en unik erfaring som han gjerne deler med oss. Hans gode humør gjør alltid treningen helt spesielle.



Thomas Storli

Thomas har 5.dan Taekwondo, og har trent spesielt på selvforsvar i mange år. Thomas er hovedinstruktør i Kvernbit Taekwondoklubb.

Praktisk informasjon

Sted

Hoveddojangen ligger på Bruvik som ligger på Osterøy. Ta til høyre like over Osterøybroen, og følg veien til Bruvik. Treningene vil foregå på Knausatun som er ca 200 meter forbi Bruvik sentrum. Overnatting på Bruvik skole like ved siden av. Husk å ta med sovepose og liggeunderlag.



Transport

- Fra Bergen Sentrum: Dersom du ikke har bil, går det buss til Bruvik/Olsnes flere ganger pr dag. Du kan ta bussen fra busstasjonen, eller ta toget til Arna og ta busser derfra. Sjekk med skyss.no for å finne busstider.
- Fra flyplassen: Ta flybusse til sentrum og ta lokaltog til Arna. Dersom det ikke går buss som passer, kan vi arrangere transport fra Arna stasjon. Meld fra i god tid når du kommer så vi kan planlegge transporten. Det kan bli litt ventetid i Arna.

TTU Hovedojang

Traditional Taekwondo Union (TTU) ønsker på å bygge et nytt hovedsete på Olsnes, Bruvik. Der har vi kjøpt en eiendom på ca 350 mål som skal utvikles til å bli både et hovedsete for TTU, men også bli et kraftsenter for Taekwondo og koreansk kultur i Norge.

Å bygge en dojang er en kostbar affære, som trenger å bli finansiert av medlemmene. Vi setter pris på all hjelp medlemmene kan bidra med - enten av praktisk eller finansiell hjelp.

Klubbene oppfordres til å sette sitt preg på eiendommen.