



## DAN-SEMINAR og treningshelg for rød og sortbelter

07.11. 2020 – Kvernbit Taekwondo

Invitasjon til dan-seminar med TTU-pensum hos Kvernbit Taekwondo, Norge.

### Adresse:

Meland Aktiv, Frekhaug, Norge.

<https://goo.gl/maps/dVeSx6Geav82>

Dagen vil bli bygget opp som inspirasjon og hjelp til alle deltagere. Pensum som for eksempel hånd/fot-teknikker, 3 step kup/dan og mønster vil bli gjennomgått.

Det vil også bli undervist i TTU-poomser.

NB! Smittevern; Utøvere som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand skal holde seg hjemme! Kun begrenset antall (40 stk).

### Instruktører

- Master Erling Oppedal 7 Dan TTU
- Master Storli 5 Dan TTU

### Gjesteinstruktører: Ingen

Alle fra 2. kup og oppover er velkommen til en dags dan seminar.

Følgende priser gjelder:

- Enkelt deltaker kr 600
- Master fra andre klubber: kr 350
- Familiemedlemmer: kr 500 pr person

Pris inkluderer trening, overnatting i hallen (e. avtale/ -m/forbehold).

Påmelding til [melandtkd@hotmail.no](mailto:melandtkd@hotmail.no) senest **01.11.2020**. Betaling til kontonummer **3637.30.21002**.

### Program

#### Fredag

**Registrering** kl. 18:00-19:30  
**Trening** kl.19:30-21:00, Storli

#### Lørdag

**Frokost** kl.08:00- 08:45  
**Trening.** kl.09:00- 10:00 (Fysisk test)  
**Trening** kl.10:15- 11:15  
**Trening** kl.11:30- 11:45  
**Teori test** kl.11:45- 12:30,  
**Lunch** kl.12:30- 13:15 (Frukt/drikke)  
**Gibon/ Poomse.** kl.13:15- 14:30  
**Poomse** kl.14:45- 17:30  
**Trening** kl.16:45- 17:30 Teoriprøve

**NB! Medbring privat mat til lunsj m.m..**

**Arrangør serverer kun frukt og kaffe**

**Vel hjem – sees svartbelte gradering!**



