



DANFOTRÆNING

10 - 11 Juni – 2023 | ISLEV

TAEKWONDO KLUB



Invitation til Danfortræning med TTU pensum i Islev taekwondo klub, Danmark.
Dagene vil blive opbygget som inspiration & hjælp til alle deltagende.

Alt pensum, hånd/ben teknikker og taeguk/poomsae vil blive gennemgået.

Desuden vil der blive gennemgået gennembrydningsteknikker, undervist i TTU poomsae, samt almen inspiration.

Har du spec. ønsker så vil det bliver inkluderet.
Alle med 4 kup og op er meget velkommen til en dejlig træningsweekend.

Instruktør:

Master Allan Olsen 7 dan

Master Magnus Tue Lund 4 dan

Pris 650 Dk. kr.

Træning, morgenmad lørdag og søndag samt frokost lørdag og søndag.

Tilmelding til Master Allan Olsen senest d. 1 Juni via tilmeldings-formular

Betaling gøres på:

Reg. Nr. 4434 4434542715
IBAN DK7030004434542715
SWIFT DABADKKK

Udenlandske gæster **skal** huske at overføre 50 kr. ekstra i overførelsesgebyr,
Men kan efter aftale betale ved ankomst.

Træningssted

Islev taekwondo klub

Islev skole, Islevbrovej 44, 2600 Rødovre

FREDAG

Ankomst for udenlands deltagere

Eller efter aftale.

kl. 17:00 – 21:00

Fysisk Test & Teoriprøve

kl. 18:30 - 20:00

LØRDAG

Morgenmad

kl. 8:00 - 9:00

Træning

kl. 09:00 - 10:30

Teori

kl. 10:45 - 11:00

Træning

kl. 11:00 - 12:00

Frokost

kl. 12:00 - 13:30

Træning

kl. 13:00 - 17:00 inkl. frugtpause

Fælles aftensmad for dem der vil hygge kl. ca. 18:30
(koreansk buffet eller koreans restaurant)
(seperat betaling)

SØNDAG

Morgenmad

kl. 8:00 - 9:00

Træning

kl. 09:00 - 10:15

Teori

kl. 10:15 - 10:30 inkl. Frugtpause

Træning

kl. 10:30 – 12:00 -evaluering/gennemgang

Frokost

kl. 12:00 - 13:00

Træning

kl. 13:00 - 14:30 Gæsteinstruktør

Afslutning kl. ca. 14:30

