



Skovsangervej 43  
8382 Hinnerup

## Indbydelse til flyvesparks kursus lørdag den 24. maj 2014

Taekwondo Life Academy indbyder til flyvesparks kursus i Favrskov Taekwondo klubbens lokaler, Thomsensvej 2B, 8370 Hadsten.

Indhold fremgår af dagens program, hvor vi denne gang vi lægge vægt på opbygning af springspark. Kurset henvender sig til udøvere, som er gerne arbejde og undervise i springspark, samt lidt ældre og måske har holdt pause i deres Taekwondo karriere og fra min. 4. kup .

**Kursusgebyr:** kr. 350,- inklusive mad og drikke, der skal være min. 15 deltagere, **tilmelding senest 15. maj 2014** på mail [info@taekwondolifeacademy.dk](mailto:info@taekwondolifeacademy.dk), betaling på nedenstående kontonummer.

### Program:

08.30 **Ankomst og morgenkaffe med rundstykke**

09.00 **Velkommen**

09.10 **Teori**

- opdrift
- styrke
- bevægelse

09.30 **Opbygning af et flyvespark**

- opvarmning
- træning af grund flyvespark
- træning af specielle flyvespark

11.45 **Styrke**

- træning
- øvelser

13.00 **F R O K O S T**

Og opsamling og feedback

13.30 Tak for i dag

**Medbring:** Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

**Kursusinstruktør:** Poul Adamsen

**Kursusleder:** Momme Knutzen