



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Indbydelse til flyvesparkskursus lørdag den 15. november 2014

Taekwondo Life Academy indbyder til flyvesparkskursus i Nyborg på Birkhovedskolen, Svanedamsgade 2, 5800 Nyborg. Indgangen til gymnastiksalen er på "bagsiden" i retningen af banegården.

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 10. november 2014** på mail 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 **FROKOST**

Og opsamling og feedback

13.30 Tak for i dag

Medbring: Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

Kursusinstruktør: Poul Adamsen

Kursusleder: Momme Knutzen