



## Indbydelse til instruktørkursus lørdag den 24. januar 2015

### Kursus: I spændende opbygning og planlægning af en effektiv selvforsvarstræning i Taekwondo

Taekwondo Life Academy indbyder til uddannelsesdag i Favrskov Taekwondo Klub Thomsensvej2B 8370 Hadsten.

På kurset arbejder vi aktivt med træningen af selvforsvar med udgangspunkt i teknikker vi kender fra Taegeuk / Poomse i Taekwondo. Altså hvordan vi benytter grundteknikker og bevægelser fra Taekwondo til effektivt selvforsvar.

Samtidig træner og øver vi i spændende måder at træne selvforsvar på, så det virker ude på gaden og i virkelige situationer, hvor du er i overhængende fare for at blive skadet i et angreb.

Målgruppen for kurset er alle udøvere eller trænere, der vil optimere og målrette deres træningssessioner til gavn for både sig selv og eleverne.

Krav til alder er +15 år og minimum grønt bælte.  
Alle skal have grundlæggende kendskab til Nødværgeloven.

**Kursusgebyr:** kr. 450,- inklusive mad og drikke, der skal være min. 15 deltagere, **tilmelding senest 17. januar 2015** på mail: [info@taekwondolifeacademy.dk](mailto:info@taekwondolifeacademy.dk), betaling på nedenstående kontonummer.

#### Tidsplan:

08.30 – 09.00 morgenmad  
09.00– 12.00 undervisning  
12.00 – 12.45 frokost og pause  
13.00 – 15.30 undervisning  
15.30 – 16.00 opsamling og evaluering

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

**Målgruppe:** Krav til alder er +15 år og minimum grønt bælte.

**Kursusinstruktør:** Lars Egsvang og Momme Knutzen

## Emnerne for dagen er blandt andet:

- Hvad er effektivt selvforsvar?
- Hvad betyder Nødværgeloven for vores selvforsvar?
- Hvordan bør vi reagere på et overfald?
- Hvad er effektivt for lige netop dig i Taekwondo?
- Hvilke overfald møder kvinderne oftest?
- Hvilke overfald møder mændene oftest?
- Hvordan afslutter du et overfald mest effektivt?
- Hvordan udnytter du stande, parader, slag og spark optimalt fra Taekwondo grundteknikkerne?
- Hvordan træner du mest effektivt i do-jang i hverdagen?
- Hvordan relaterer du grundteknikker fra Taekwondo over til voldelige overfald?
- Hvor hårdt skal man træne for at vide om teknikkerne egentlig virker?

Hele dagen foregår i do-jang, hvor 70 % af dagen er aktiv træning.

Træningen bliver en udvikling fra normal træning af grundteknikker og op til kastroening og afprøvning af effektiviteten af de enkelte teknikker i Taekwondo.

Efter kurset vil du have fået mange ideer til spændende nye måder at træne effektivt selvforsvar på.

Du vil også se Taegeuk / Poomse og grundteknikker på en helt ny og spændende måde.

Efter træningen er der opsamling på træningen, feedback og opsamling på selve dagen.

Husk do-bog, skridtbeskytter, tandbeskytter, papir og blyant og Taekwondo-pas.