



Skovsangervej 43  
8382 Hinnerup

## Indbydelse til gennembrydningskursus lørdag den 21. februar 2015

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

Indhold fremgår af dagens program, hvor vi denne gang vi lægge vægt på opbygning af gennembrydning, seminaret henvender sig til udøvere, som er gerne vil have nogle ideer og fif til Dangradueringen og opvisninger, samt lidt ældre og måske har holdt pause i deres Taekwondo karriere og fra min. 4. kup .

**Kursusgebyr:** kr. 450,- inklusive mad, drikke og max. 4 brædder, der skal være min. 15 deltagere, **tilmelding senest 16. februar 2015** på mail [info@taekwondolifeacademy.dk](mailto:info@taekwondolifeacademy.dk), betaling på nedenstående kontonummer.

### Program:

09.45 **Ankomst**

10.00 **Velkommen**

10.10 **Teori**

- materialer
- anatomi
- bevægelse

10.30 **Opbygning af et gennembrydningen**

- teori om spark og slag
- holderens opgave
- opstilling til retning af sparket for optimal kraft for vellykke gennembrydning

11.00 **Praksis**

- træning af udvalgte spark/slag
- øvelser
- Gennembrydninger og test af power

12.30 **LET FROKOST**

14.30 Opsamling og feedback

15.00 Tak for i dag

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

**Kursusinstruktør:** Poul Adamsen

**Kursusleder:** Momme Knutzen