

태권도
TAEKWONDO LIFE ACADEMY



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Kære danfortræningsdeltagere

Hinnerup, den 1.marts 2015

Hermed information til **danfortræningen den 21.marts 2015**. Vi bliver 46 deltagere derfor afholder vi dette års fortræning i **Risskov Taekwondo klubbens lokaler, Nordlandsvej 88C, 8240 Risskov på 1. sal, ca. kl. 7.50.**

Kl. 08.00 – 09.00	Teoriprøve (eks. på prøve vedlagt)
Kl. 09.00 – 10.00	Grundteknikker
Kl. 10.15 – 12.00	Taegeuk/Poomse
Kl. 12.00 – 13.00	Frokostpause
Kl. 13.00 – 14.30	Kyopa og springspark
Kl. 14.30 – 14.45	Pause
Kl. 14.45 – 16.45	Hanbeon Kiereugi og Hosinsul
Kl. 17.00 – 18.00	Kiereugi
Kl. 18.00 – 18.30	Teori - spørgsmål
Kl. 18.45	Evaluering og aftensmad

Der vil blive foretaget en opdeling af holdet i løbet af dagen.

Husk at medbring skrivetøj, dobog, evt. indesko (til kamptræningen), overtrækstøj, energidrik (vand)

Vi vælger, at gøre hele fortræningen færdig lørdag, således du/vi kan hvile søndag. **Under træningen vil I få Feedback, derfor er det vigtigt, at medbringe en lille bog (Kinabog) til notater.** Samtidig ønsker jeg du **medbringer en ugentlig træningsplan** for perioden frem til gradueringen.

Pensum til Dan har I fået udleveret, den fysiske test skal være afsluttet 14 dage før gradueringen.

Jeg glæder mig til at hilse på jer alle og ser frem til at vi får en hård og hyggelig dag.

Med venlig hilsen

Momme Knutzen
Grandmaster, 8. Dan