



Skovsangervej 43  
8382 Hinnerup

## Indbydelse til flyvesparks kursus lørdag den 27. februar 2016

Taekwondo Life Academy indbyder til flyvesparks kursus i Team Odense Taekwondo klubbens lokaler, Sandhusvej 4 - 10, 5000 Odense.

Indhold fremgår af dagens program, hvor vi denne gang vil 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 12. februar 2016** 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