



Skovsangervej 43  
8382 Hinnerup

## Indbydelse til gennembrydningskursus lørdag den 27. februar 2016

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

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 12. februar 2016** på mail [info@taekwondolifeacademy.dk](mailto:info@taekwondolifeacademy.dk), betaling på nedenstående kontonummer.

### Program:

13.45 **Ankomst**

14.00 **Velkommen**

14.10 **Teori**

- materialer
- anatomi
- bevægelse

14.30 **Opbygning af et gennembrydningen**

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

15.00 **Praksis**

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

18.00 **LET AFTENSMAD**

og opsamling og feedback

18.30 Tak for i dag

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

**Kursusinstruktør:** Poul Adamsen

**Kursusleder:** Momme Knutzen