



## Pinselejr 2017 i Husum

### Organisator:

- TSV Husum 1875 e.V.
- Afdeling Taekwondo Seahawks

### Dato:

- 03. - 04.06.2017







### Sted/Hallen:

- TSV Husum 1875 e.V.  
Adolf-Brütt Straße 2  
25813 Husum

### Tider:

- Hallen åbner: Lørdag, kl. 9:00
- åbningstiden Checkpoint: Lørdag, kl. 9:00 – 9:50
- Træning starter: Lørdag, kl. 10:00
- Training slutter: Søndag, kl. 15:00

### Træner:

- Momme Knutzen (8. Dan) Taekwondo Life Academy 
- Manfred Fechner (6. Dan) Taekwondo Post Sportverein   
Neumünster
- Andreas Lefort (5. Dan) Taekwondo Seahawks TSV-Husum 1875 e. V. 
- Poul Adamsen (5. Dan) Taekwondo Life Academy 
- Lars Rasmussen (4. Dan) Taekwondo Life Academy 
- Mike Siefert (3. Dan) Taekwondo Seahawks TSV-Husum 1875 e. V. 

### Måltider:

- Lørdag – husk medbring madpakke til lørdag middag.
- Aftensmad med lækker grill i klubhuset
  - med Oksekød, Svinekød, Kalkun, Lam, Laks, Pølser, diverse Sticks, Kødboller, Salater, Saucer, Dips, Kryddersmør og Brød.
- Søndag – Morgenmad Buffet

### Tilmeldingsfrist

- 24.04.2017

**Pris:**

- 450,- Træning incl. Aftensmad og morgen mad.
- 100,- Buskørsel fra Hadsten til Husum og retur.
- **550,- samlet pris.**

**Husk at medbringe:**

- Pats, kniv, stok, kamp udstyr, Gennembrydningsmateriale

**Tilmelding:**

- Kollektiv tilmelding via E-mail til: [info@taekwondolifeacademy.dk](mailto:info@taekwondolifeacademy.dk)

**Forespørgsel:**

- Andreas Lefort  
Telefon: +49 172 – 4467582
- Momme Knutzen  
Telefon +45 2295 9747

**Ansvar:**

- Arrangøren kan ikke drages til ansvar for eventuelle ting- eller personskader

**Note:**

- Fælles buskørsel fra Hadsten afgang kl. 6:50 Thomsens vej 2B, 8370 Hadsten
- Hvis du kører selv, betaler du kun for træning og mad.
- Husk sove og toilet sager.
- Ved tilmeldingen opgiv venligst alder og bæltegrad.
- En god måde lige at få pusset tingene af inden dangradueringen.
- Det har været en rigtig hyggelig oplevelse for alle i de tidligere år.
- Vi holder ind ved grænsekioskerne på vejen hjem.
- Hjemkomst ca. kl. 19:00



## Forløbig tidsplan:

### Lørdag

Tid	Hallen 1	Hallen 2
10:00	Velkomst	
10:05 til 11:30	Grundteknik med Momme Knutzen	Kiereugi med Manfred Fechner
11:30 til 11:45	1. Pause (15 min.)	
11:45 til 13:15	Hosinsul våben med Lars Rasmussen	Gennembrydningskursus med Poul Adamsen
13:15 til 13:30	2. Pause (15 min.)	
13:30 til 15:00	Hosinsul greb/slag med Mike Siefert	Taegeuk/Poomse med Momme Knutzen
15:00 til 15:15	3. Pause (15 min.)	
15:15 til 16:45	Kiereugi med Manfred Fechner	Hanbeon kiereugi med Lars Rasmussen
17:30	Aftensmad	

# Søndag

Tid	Hallen 1	Hallen 2
07:00 til 07:30	Morgen Motion	
07:45	Morgenmad	
09:00 til 10:30	Kiereugi med Andreas Lefort	Grundteknik med Momme Knutzen
10:30 til 10:45	1. Pause (15 min.)	
10:45 til 12:15	Hosinsul jorden med Mike Siefert	Spark og Springspark med Poul Adamsen
12:15 til 12:30	2. Pause (15 min.)	
12:30 til 14:00	Taegeuk/Poomse med Momme Knutzen	Hanbeon kiereugi med Andreas Lefort
14:00	Træner- og gruppebillede	
14:30	Frokost	

Ret til ændringer forbeholdes