



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Indbydelse til Hosinsul- og Kup-So kursus lørdag den 30. september 2017

Kursus: Med fokus på effektivt selvforsvar og Kup-So (smertepunkter) med nedtagninger, låse, slag og spark.

**Taekwondo Life Academy indbyder til kursus
i Esbjerg City Taekwondo klub, Kongensgade 120, 6700 Esbjerg.**

Træningen er delt op i flere træninger med både meget aktiv træning og teori.

Vi træner i alm. Do-bok. (gerne gammel eller lidt kraftigere Dragt der kan tåle noget)

Eget ansvar for træning med evt. skridtbeskytter og tandbeskytter.

Træningen tager mest udgangspunkt i teknikker fra Taegeuk og Poomse.

Ideel træning for gradueringer, Dan-graduering og til dem som vil træne effektivt selvforsvar via Taekwondo.

Aldersgrænse minimum 15 år.

Maksimum 20 deltagere.

Kursusgebyr: kr. 300,- inklusive frugt, let frokost og drikke, der skal være min. 12 deltagere, **tilmelding senest 21. september 2017** på mail: info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer.

Tidsplan:

08.30 – 09.00 morgenkaffe

09.00– 12.00 undervisning

12.00 – 12.45 frokost og pause

13.00 – 15.00 undervisning

15.00 – 15.30 opsamling og evaluering

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

Målgruppe: Krav til alder er +15 år og minimum grønt bælte.

Kursusinstruktør: Lars Egsvang