



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Indbydelse til Masters seminar søndag den 11. november 2018

Taekwondo Life Academy indbyder til **TLA's første Masters Seminar** i Hadsten i FTK's lokaler, Thomsensvej 2B, 8370 Hadsten.

Vi håber, at alle TLA's Masters kan deltage denne søndag, dels for at skabe fællesskab og forståelse for teknikkerne i undervisningen. Vi vil arbejde med applikationer til kup/dangraderne og træne Poomsae: Pyongwon, Sipjin, Jitae og Cheonkwon.

Seminargebyr: kr. 150,- til frugt, drikke og let frokost, **tilmelding senest 1. november 2018** på mail: info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer.

08.30 Ankomst og kaffe, rundstykke

09.00 Velkommen

Dialog

- Gennemgang af div. regelsæt
- Danfortræninger,
- Samarbejde på tværs af klubber
- Kursusudbud

11.00 Træning

- Opbygning af Applikationer
- Gennemgang af Pyongwon, Sipjin, Jitae og Cheonkwon

12.00 Let Frokost

12:30 Træning fortsat

15.00 Bad og omklædning og evaluering på dagen

Medbring: Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

Instruktør: Lars Egsvang 5. Dan og Momme Knutzen 8. Dan

Målgruppe: Alle instruktør med 3. Dan og op efter.

De bedste hilsner

Momme Knutzen
Grandmaster 8. Dan