



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Indbydelse til Springspark- og gennembrydningskursus lørdag den 22. april 2023

Taekwondo Life Academy indbyder til kursus i **Favrskov Taekwondo klubbens lokaler, Hadbjergvej 12, 8370 Hadsten.**

Indhold fremgår af dagens program, hvor vi denne gang vi lægge vægt på opbygning af springspark og gennembrydning, kurset henvender sig til udøvere, som er gerne vil have nogle ideer og fif til Dangradueringen og opvisninger.

Kursusgebyr: kr. 450,- inklusive mad, drikke, der skal være min. 15 deltagere, **tilmelding senest 11. april 2023** på mail info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer. Der kan søges tilskud hos hjemme Kommunen.

Program:

08.00 **Ankomst og morgenkaffe med rundstykke**

08.30 **Velkommen**

08.40 **Teori**

- opdrift
- styrke
- bevægelse

09.00 **Opbygning af et springspark**

- opvarmning
- træning af grund flyvespark
- træning af specielle flyvespark

11.45 **Styrke**

- træning
- øvelser

12.30 **F R O K O S T**

13.00 **Teori gennembrydning**

- materialer
- anatomi
- bevægelse

13.30 **Opbygning af en gennembrydningen**

- teori om spark og slag
- holderens opgave
- opstilling tilretning af sparket for optimal kraft for vellykket gennembrydning

16.00 Tak for i dag

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

Kursusinstruktør: Poul Adamsen 6. Dan

Kursusleder: Momme Knutzen