



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Indbydelse til Springspark- og gennembrydningskursus lørdag den 2. november 2024

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 frugt, myslibar, drikke, der skal være min. 16 deltagere, **tilmelding senest 20. oktober 2024** på mail info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer. Der kan søges tilskud hos hjemme Kommunen.

Program:

08.30 **Ankomst og morgenkaffe med rundstykke**

09.00 **Velkommen**

Teori

- opdrift, styrke, bevægelse

Opbygning af et flyvespark

- opvarmning, træning af grund flyvespark

- træning af specielle flyvespark

Styrke

- træning, øvelser

Teori gennembrydning

- materialer, anatomi, bevægelse

Opbygning af en gennembrydningen

- teori om spark og slag

- holderens opgave

- opstilling tilretning af sparket for optimal kraft for vellykket gennembrydning

Ca. 13.30 Tak for i dag

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

Kursusinstruktør: Poul Adamsen 6. Dan

Kursusleder: Momme Knutzen