



DTaF / DIF ALDERSRELATERET TRÆNINGKONCEPT



INDBYDELSE til ATK-LEJR NR. 5/6-2015

Træningslejr for minor, kadetter og første år junior i Nørrebro Taekwondo klub i samarbejde med DTaF. Alle niveauer er velkomne.

Alle i DTaF i alderen 10-14 år også dem der bliver 15 år, i år indkaldes hermed til ATK-træningslejr nr. 5 ud af 6 i Nørrebro TKD d. 18-19-20 september

Pris: 350,00 for 10 timers træning, 2 timers foredrag og 6 timers sociale aktiviteter.

BEMÆRK: Alle kadetter/ første års junior som er tilknyttet et udviklingscenter kan deltage uden beregning send en mail til tllm68@hotmail.com med følgende oplysninger: Fulde navn, fødselsdagsdato, klub og UC.

Tema: Undervisning: Refleksion og coaching på banen del 2.

INT: Mellem

Sted: Nørrebro Taekwondo klub
Heimdalsgade 35-37 - 2.sal- 2200 København N

Dress code: Ved første søndagstræning er dobog obligatorisk (foto) ellers dobog bukser og T-shirt.

Program:

Fredag d. 19. sep.	(Kombination og undervisning omkring temaet)
14.00 - 15.00	Registrering, omklædning og frugt
15.00 - 16.00	Træning (1) lang udstrækning / opvarmning & Tematræning
17.00 - 20.00	VIGTIGT: Undervisning der understøtter lejrens træning
Lørdag d. 20. sep.	Tematræning
09:30 -	Klubben åbnes
10.00 - 12.30	Træning: lang udstrækning / opvarmning & Tematræning
12.30 - 13.00	Frokost, medbragte madpakker + restitution
13.00 - 16.00	Undervisning og evaluering i klub-biograffen
Søndag 21. sep.	Daedo-Sparring
10.00 - 11.00	Fælles udstrækning / opvarmning
11.00 - 16.00	(Daedo-Sparring) 8 - 10 kampbaner med daedo



DTaF / DIF ALDERSRELATERET TRÆNINGKONCEPT



OBS!

De deltagende klubber, kan uden beregning, tage ubegrænset antal udøvere med den sidste dag til sparring, (alderen 6 – 17 år.) Der vil være 10 kampbaner og vi vil bestræbe os på at få elektroniske-hjælme op og køre.

Med mulighed for ændringer af ovenstående program!

Husk følgende: Daedo-sokker, Alt beskyttelsesudstyr, vanddunk, evt. tape og madpakke, dobok, T-shirts, isposer.

Der er frugt i løbet af dagen til alle deltagere

Bliv medlem af gruppen:

<https://www.facebook.com/groups/449320335159641/>

Med Sportslig hilsen:

Tommy Legind Mortensen 6. Dan / Kukkiwon, Nørrebro Taekwondo klub

CV: <http://www.taekwondo.dk/wof-tommy.asp>

Tilmelding (kursus-/lejransvarlig):

<http://www.taekwondo.dk/arrangementer.asp>

