



## DANFORTRÆNING + RØD/SORT TRÆNING

20-21 november – 2015 | ISLEV TAEKWONDO KLUB

Invitation til danfortrænings-kursus med bl.a. TTU pensum i Islev taekwondo klub, Danmark.

Dagene vil blive opbygget som inspiration & hjælp til alle deltagende. Dankurset retter sig også imod instruktører og hjælpetrænere, bl.a. med det formål at udvikle kandidaternes evne til at undervise med udgangspunkt i modelundervisning, teoriundervisning, undervisning i trænerrollen mm.

Alt pensum, hånd/ben teknikker og taeguk/poomsae vil blive gennemgået yderst detaljeret.

Desuden vil der blive gennemgået gennembrydningsteknikker,

### Målgruppe og deltagerkriterier

Trænere og instruktører fra 1. kup til 7. dan.

Aspiranten skal som minimum have gennemført en af forbundets træneruddannelser.

For graduering til 1-3. dan er kravet Hjælpetræner eller Træner 1A

For graduering til 4. dan er kravet Træner 1.

Alle med 4 kup og op er meget velkommen til en dejlig træningsweekend.

### Instruktører er:

Master Allan Olsen 6 dan  
samt 1-2 ekstra Master.

Pris 600 Dk. kr. for træning, overnatning, morgenmad lørdag og søndag samt frokost lørdag og søndag,

Tilmelding til Master Allan Olsen **senest d. 10 november** på [allan@ttu.no](mailto:allan@ttu.no).

Betaling gøres på

Reg. Nr. 4434 4434302803

IBAN DK7030004434302803

SWIFT DABADKKK

Udenlandske gæster kan efter aftale betale ved ankomst.

Islev skole  
Islevbrovej 44  
2610 Rødovre  
Danmark  
Nedgang i venstre skolegård

Der kan overnattes i klubben (Aftales ved tilmelding)

### Med venlig hilsen

Allan Olsen  
Tlf. +45 2162 5660  
[allan@ttu.no](mailto:allan@ttu.no)

### FREDAG

Ankomst for udenlandske deltagere, efter aftale.

kl. 17:00 – 21:00

### LØRDAG

Morgenmad

kl. 8:00 - 9:00

Træning

kl. 09:00 - 10:30 -

Fysisk test for kandidater i starten

Teori

kl. 10:45 - 11:00

Træning

kl. 11:00 - 12:30

Frokost

kl. 12:30 - 13:30

Træning

kl. 13:30 - 15:30 inkl. frugtpause

TTU poomsae

kl. 15:30 - 16:30

Teoriprøve (For kandidater)

kl. 15:30 - 17:30

Fælles aftensmad for dem der vil hygge kl. ca. 18:30  
(koreansk restaurant el. andet)

### SØNDAG

Morgenmad

kl. 8:00 - 9:00

Træning

kl. 09:00 - 10:15

Pause

kl. 10:30 - 10:45 Frugtpause

Træning

kl. 10:45 - 12:00 -

evaluering/gennemgang

Frokost

kl. 12:00 - 13:00

Træning

kl. 13:00 - 14:30 Gæsteinstruktør

Afslutning

kl. ca. 14:30



TRADITIONAL TAEKWONDO UNION  
저로태권도회

[WWW.ISLEVTAEKWONDO.DK](http://WWW.ISLEVTAEKWONDO.DK)