



Atlet og Coach Seminar

Risskov Taekwondo Klub og Dansk Taekwondo Forbund indbyder til

Atlet og Coach Seminar

Lørdag d. 18. august fra kl 09 -16

Underviser: Mickey Svendsen

International IR Second Class Dommer: Søren Dall

World Taekwondos nye regler kan være en udfordring for selv den bedste kæmper eller træner. Derfor indbyder Risskov Taekwondo og Dansk Taekwondo Forbund til seminar, hvor i kan blive klogere på detaljerne omkring de nye regler.

Seminaret henvender sig til alle udøvere og trænere der gerne vil udvide deres horisont omkring korrekt bruge af skubbeteknikker, video replay og udfordringerne ved kamp mod en kæmper med forreste ben. På seminaret er der plads til alle der har lyst til at lære noget nyt eller bare få opfrisket hvordan reglerne fra World Taekwondo fungerer.

De nyste regler og teknikker vil alle kunne bruges ved de kommende stævner i Skanderborg, Rødovre, samt Wonderful og DM.

OBS: DE NYE REGLER VIL TAGES I BRUG TIL WONDERFUL

Vi lægger stor vægt på mangfoldighed og derfor er alle velkommen, om du er træner, kæmper eller forældre så er der plads til dig. For kæmpere er der minimums alder 11 år og orangebælte.

Vi glæder os til at byde jer alle velkommen til en sjov og lærerig dag i Taekwondoens tegn.

Nogle af de ting vi vil gennemgå er:

- Hvor meget må du skubbe og må du vælte din modstander med skub
- Hvor meget ud over sidelinjen skal du være for at være ude
- Må du løfte benet
- Hvor mange spark må du lave med forreste ben, inden du sætter det ned
- Hvor meget må du holde
- Kan du bruge kortet hvis din modstander holder dig, sparker og får point
- Og meget mere



Program:

Alle træningerne vil være bygget op omkring situationer samt praktisk gennemgang af regler og regler hvor videoreplay kan bruges. Udover dette vil der blive gennemgået kontra mod forreste ben, som stadig er det mest anvendte første spark, samt skub, som er blevet en meget vigtig del af kampen i dag.

- 09.00 – 09.45 ankomst
- 10.00 – 11.00 praktisk/teoretisk gennemgang af regler (**ved Søren Dall**)
- 11.15 – 13.00 træning - kontra og hold sin føringen (kontra mod forreste ben m.m.)
- 13.00 – 14.00 frokost
- 14.00 – 16.00 træning – angreb / skub
- 16.00 – 16.15 afslutning

Dato: 18. august 2018

Hilsen

Sted: Risskov Taekwondo klub
Nordlandsvej 88c – 8240 Risskov

Mickey Svendsen, Risskov Taekwondo

Pris: 250 kr. Inkl. Frokost, frugt og saft

Aktiv coach til G stævner

Max antal deltager 50

Har coaches til U21 EM, samt junior VM

Betaling via Mobile Pay: 60615

Tilmelding til coachmickey@me.com

Konto: 1535 3657567736

Sidste tilmelding torsdag d. 16. august

