



## DANFORTRÆNING + RØD/SORT TRÆNING

8-9 NOVEMBER – 2014 I 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.

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

Tilmelding til Master Allan Olsen senest d. 3 nov. på

allan@ttu.no. Betaling gøres på

Reg. Nr. 5329 0000712743

IBAN DK6253290000712743

SWIFT ALBADKKK

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

### **FREDAG**

Ankomst for udenlands 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

Teori

kl. 10:15 - 10:45 inkl. 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  
저투태권도회

WWW.ISLEVTAEKWONDO.DK