

# TAEKWONDO PÅSKELEJR

torsdag 17.–lørdag 19. APRIL 2014

## I KALUNDBORG



### Specialiteter:

Taekkyon, Ki-træning, Knivkamp, Taeguk/Poomse, Showeffekter, Kamp, Selvforsvar, Faldteknikker og Frigørelsesteknikker, Traditionel Taekwondo m.m.

I SAMARBEJDE MELLEM

## VIBY J. TAEKWONDO KLUB OG KALUNDBORG SON TAEKWONDO

Som arrangør af ”Påskelejr 2014” er det en utrolig stor glæde for Kalundborg Son Taekwondo i samarbejde med Viby J. Taekwondo Klub at kunne invitere på 3 dages udsøgt og spændende Taekwondo-træning med nogle af de Taekwondo-ikoner, som i dag præger den danske Taekwondo-scene. I hyggeligt samvær med andre Taekwondo-udøvere bydes du således hjertelig velkommen til:

**STED:** Nyrup Hallen  
Nyrupvej 97  
4400 Kalundborg

**Kontaktpersoner på lejren:**  
Andreas Nielsen • 27 85 98 55  
Trine Sørensen • 51 96 39 24

## **INSTRUKTØRER:**

**Kwanchangnim, Choi Kyoung An 9. Dan**  
Danmarks højst graduerede, tidligere dansk lands- og landsholdstræner

**Kwanchangnim, Cho Woon Sup 9. Dan**  
Grundlægger af Traditional Taekwondo Union (TTU), Norge

**Sabumnim, Michael Iversen 6. Dan**  
Solrød Taekwondo Klub og specialiseret i våbentechnik

**Sabumnim, Sten Knuth 5. Dan**  
Slagelse Taekwondo Klub  
Tidligere dansk landsholdstræner i kamp

**Sabumnim, Anna Kim 5. Dan**  
Aktiv på det koreanske opvisningslandshold fra 2007, Korea  
Endvidere 2. Dan Hapkido, 1. Dan Wushu og uddannet i Yoga

**Sabumnim, Benny Olesen 7. Dan**  
Grundlægger af Son Taekwondo og Kukkiwon-certificeret

## **PROGRAM:**

### **TORS DAG**

11.00-12.30 Ankomst.  
12.30-14.00 Velkomst og åbning af lejr med fællestræning.  
14.30-15.45 Gruppetræning for 1. og 2. hold.  
16.15-17.30 Gruppetræning for 1. og 2. hold.  
18.00-19.30 Aftensmad.  
20.00-21.30 Tematræning.

### **FREDAG**

7.30- 8.30 Traditionel Ki-morgentræning.  
8.30- 9.30 Morgenmad.  
9.30-10.45 Gruppetræning for 1. hold.  
10.45-12.00 Gruppetræning for 2. hold  
12.30-13.30 Frokost.  
14.00-15.15 Gruppetræning for 1. hold.  
15.15-16.30 Gruppetræning for 2. hold.  
18.00-19.30 Aftensmad.  
20.00-21.30 Tematræning.

### **LØRDAG**

7.30- 8.30 Yoga-morgentræning  
8.30- 9.30 Morgenmad.  
9.30-10.45 Gruppetræning for 1. hold.  
10.45-12.00 Gruppetræning for 2. hold  
12.30-13.30 Frokost.  
13.30-14.00 Oprydning og afrejse.

●●● **TEMATRÆNINGER** ●●●

- **Traditionel koreansk kampkunst: Taekkyon**
  - Showeffekter
- **Knivkamp: Ubevæbnet forsvar mod kniv**
  - Kamp
- **Selvforvar: Faldteknikker ved frigørelses- og rotationsteknik**

**ANKOMST :**

Du kan ankomme til Nyrupskolen torsdag den 17. marts fra kl. 11.00.

**OVERNATNING:**

Overnatning sker på Nyrupskolen. Husk derfor sovepose, liggeunderlag m.v..

**BESPISNING:**

Bespisningen dækker 2 x morgenmad, 2 x frokost og 2 x aftensmad.

**LEJRPRIS:**

Prisen for påskelejrens samlede fornøjelser, som dækker fuld bespisning, undervisning, indkvartering m.m., er:

Hele lejren inkl. bespisning	650,- kr.
Enkelt dagstræning torsdag inkl. bespisning	250,- kr.
Enkelt dagstræning fredag inkl. bespisning	375,- kr.
Enkelt dagstræning lørdag inkl. bespisning	175,- kr.
Bespisning på hele lejren uden deltagelse i træning	350,- kr.

**BETALING:**

Betalingen skal ske **inden den 12. april 2014** på en **crosset check** vedlagt din tilmeldingsblanket på nedenstående adresse eller på girokonto (med angivelse af klub og navn): **Reg. nr. 15 51 og kontonr. 5 39 68 75.**

**TILMELDING:**

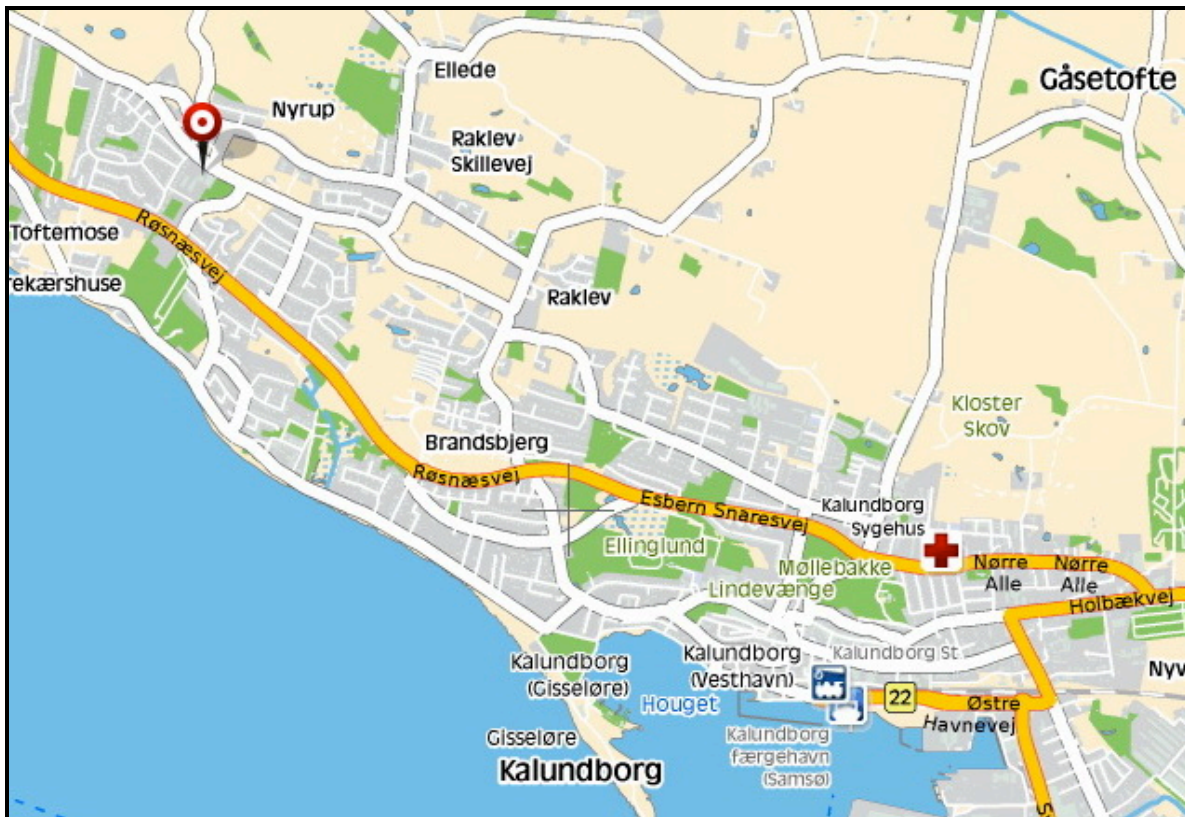
Af hensyn til indkøb af mad, drikke m.v. bedes du skriftligt tilmelde dig på vedlagte tilmeldingsblanket **inden den 12. april 2014**. Dette skal helst ske samlet for din klub og sendes til:

Benny Olesen  
Lysmosevej 5, Sdr. Jernløse  
4420 Regstrup  
23 10 04 24 / e-mail: [benny.olesen@tanke.dk](mailto:benny.olesen@tanke.dk)

**TRANSPORT:**

Såfremt du ikke kommer i bil, kan du fra Kalundborg Station tage bus "553 Bjørnstrup" til Nyrup Hallen, som ligger ca. 3 km. fra Kalundborg Station. For nærmere information kan du gå ind på [www.moviatrafik.dk](http://www.moviatrafik.dk)





**P.S.** : Ret til ændringer forbeholdes!

De hjerteligste hilsner

**VIBY J. TAEKWONDO KLUB OG  
KALUNDBORG SON TAEKWONDO**





# TILMELDINGSBLANKET

KONTAKTPERSON: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

KLUB: \_\_\_\_\_ TLF: \_\_\_\_\_

	NAVN	Alder	Grad	Kr.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
Kr. i alt				

