

# ÅBEN FREESTYLE SAMLING



**Den 1.-2. Juni 2019**  
**Skanderborg Taekwondo Klub**

# ÅBEN FREESTYLE LANDSHOLDSSAMLING

Nu afholdes den første åbne Freestyle landsholdssamling som optakt til VM 2020 i Herning! Samlingen er for alle danske udøvere, som er *interesserede* i, at deltage i Freestyle til stævner og som måske arbejder mod en landsholdsplads i fremtiden. Freestyle er en relativt ny disciplin, hvori man for alvor får lov at vise alle sine Taekwondo kundskaber. Desuden gør vi en stor ære i, at træningerne skal være sjove, fulde af energi og dermed idéel for udvikling til alle!

**Instruktør:** Thomas Purup – Assisterende landsholdstræner med ansvar for Freestyle. EM og VM medaljetager i Freestyle og leder samt udøver på DTDT.

**Adgangskrav:**

Rødt bælte, 12 år. Der kan søges dispensation ved grænsetilfælde ☺

**Pris:**

300kr pr. person inkl. frokost x 2, aftensmad og overnatning for alle ikke-landsholdsudøvere.  
150kr pr. person inkl. frokost x 2, aftensmad og overnatning for alle landsholdsudøvere.

**Tilmelding:**

Senest d. 29. maj 2019.

MobilePay til 92680 med teksten "FREESTYLE – NAVN – KLUB"

Reg.: 7703 Kon.: 0001104755 med teksten "FREESTYLE – NAVN – KLUB"

Send billede af kvittering til [purup.thomas@gmail.com](mailto:purup.thomas@gmail.com) og angiv fulde navn, alder, bæltegrad, samt om der overnattes i klubben.

**Sted:**

Skanderborg Taekwondo Klub. Søtoften 5, 8660 Skanderborg.

**Fokus:**

Samlingen har fokus på UDVIKLING inden for alle de gængse fokuspunkter i freestyle. Der vil blive opdelt efter niveau og dermed kan ALLE være med. Der bliver desuden gennemgået øvelser, der kan forbedre jeres spring og der bliver rig mulighed for sparring med, samt inspiration fra landsholdets udøvere.

**Mad:**

Frokost: Sandwich

Aftensmad: Vi bestiller samlet, så der er varm mad.

Morgenmad: Kan købes i Netto, lige ved siden af klubben.

Skriv ved allergier eller andre hensyn.

**Overnatning:**

Der er mulighed for overnatning i klubben. Medbring selv soveudstyr og angiv ved tilmelding, om du regner med at sove i klubben eller ej.

**Vi ses til en fed, sjov og lærerig weekend!**

**Thomas Purup**  
Assisterende landsholdstræner

# Program Freestyle

Nedenstående er vejledende og med forbehold for fornuftige ændringer.

## Lørdag:

- 09.30-10.00 Ankomst + omklædning
- 10.00-12.00 Træning 1 + kort information.
- 12.00-13.00 Frokost
- 13.00-15.00 Træning 2
- 15.00-15.15 Frugt pause
- 15.15-17.00 Træning 3
- 17.00-18.00 Social hygge
- 18.00-18.30 Vi bestiller Pizza + omklædning og bad.
- 18.30-19.30 Aftensmad
- 19.30-22.00 Sociale aktiviteter



## Søndag:

- 08.00-09.00 Morgenmad og omklædning
- 09.00-12.00 Træning 4
- 12.00-13.00 Frokost
- 13.00-14.30 Træning 5 + evaluering.
- 15.00-15.30 Bad, oprydning og farvel.