



# DANSK TAEKWONDO FORBUND

TU / Brian Rex

**Velkommen til Danfortræning i Hillerød Hye Son Sae Sim d. 11 & 12 maj. 2019.**

Her er lidt oplysninger omkring hvad I skal medbringe

## **Medbring:**

Gyldigt medlem af DTaF og krævede kurser (hvis disse krav ikke er opfyldt, ingen Danfortræningskursus)  
Reglementeret dobog med klubmærke, har du 2 dobogs så medbring dem, da det rart at kunne skifte mellem træningerne.

Skriveredskaber + papir

Komplet kampudstyr

Godt humør

## Adressen:

Hillerød Hye Son Sae Sim  
Frederiksborg Centret  
Milnersvej 39  
3400 Hillerød

Program for weekenden. (forbehold for ændringer)

Lørdag kl. 9.15 -10.45 teori prøve for 1. POOM – 3.DAN aspiranter.

Sabumnim aspiranter fremlægger / forsvarer deres afhandling.

For at bestå teori prøven, skal flg. overholdes

1. Poom & 1. Dan minimum 75 % Rigtig
  2. Poom & 2. Dan minimum 85 % Rigtig
  3. Poom & 3. Dan minimum 90 % Rigtig
- Poom-aspiranter vurderes ud fra helheden.

**Husk Danfortræningskurset er en del af selve Dangradueringen. Instruktørerne forventer, at i kan jeres min. pensum til den grad I ønsker at gå op til.**

**Dumper man teoretisk, praktisk, ved forsvar af afhandling eller undervisningsdelen på Danfortræningkursus deltager man på et nyt Danfortræningskursus.**

**Dumper man ved Dangradueringen, starter man forfra med en ny Danfortræning / Dangraduering.**

**I skal komme i form og skadesfri.**

Program for dagen vedlagt.

**Med venlig hilsen**

**Brian Rex.**



Formand for TU under D. TaF

## Program for Danfortræningkursus d.11 & 12 maj. - 2019

**LØRDAG: kl. 08.00 til 09.00 Ankomst og Registrering.**

<b>Lørdag:</b>		
Kl.:	1. POOM - 3DAN	4. DAN - 7. DAN
10.15 - 11.45	Teoriprøve	
11.45 - 12.30	Frokost	
12.30 - 14.00	Grundteknik (hånd og ben-teknik)	
14.00 - 14.15	Pause	
14.15 - 15.45	Taeguek	
15.45 - 16.00	Pause	
16.00 - 17.15	Poomsee	
17.15 - 17.30	Pause	
17.30 - 18.45	Hanbon / Setbon kireugi, hosinsul	
19.00 -	Aftensmad og hygge	

<b>Søndag:</b>		
Kl.:	1. POOM - 3. Dan	4. DAN - 7. DAN
08.00 - 08.45	Morgenmad	
09.00 - 10.30	Spring / flyv-spark	
10.30 - 10.45	Pause	
10.45 - 12.15	Kamptræning og evaluering	
12.15 - 13.15	Frokost	
13.15 - 15.00	Hosinsul, break test / evaluering	
15.00 - 15.30	Afslutning	

Ret til ændringer forbeholdes.



Det bliver en lang og hård dag, så være klar ved hver træning og hjælp hinanden.

Forplejning:

Forplejning er inkluderet i prisen for Dan aspiranter.

Forældre og trænere kan købe forplejning til hele dagen for 100,00 kr. pr. person.

Dette bestilles senest 7 dage før Danfortræningskurset og er bindende, betaling ved ankomst.

Kontakt Jesper Berger Olsen pr. E-mail: [fm.htk.bst@gmail.com](mailto:fm.htk.bst@gmail.com) eller mobil nr. + 45 41 31 80 81

**Med venlig hilsen**

**Brian Rex Hansen**

**Formand for TU under DTaF**

**Mobil nr. + 45 40 77 99 02**

**E-mail: [brianreghansen@gmail.com](mailto:brianreghansen@gmail.com)**