



Atlet og Coach begynder kamptræning



Risskov Taekwondo Klub og Dansk Taekwondo Forbund indbyder til
Atlet og Coach begynder kamptræning

Lørdag d. 9. februar fra kl 12 -17

Underviser: Mickey Svendsen & Landsholdskæmper Mansouria Deraï
Mansouria har deltaget ved EM, VM og U21 EM
samt

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 begynder kamptræning, hvor i kan blive klogere på detaljerne omkring de nye regler.

Begynder kamptræningen henvender sig til alle begynder kæmper og deres trænere der gerne vil udvide deres horisont på kamp området.

På begynder kamptræningen er der plads til alle begynder, samt rødbælter / sortbælter som ikke har kæmpet talent før, eller jeres klubs kamptræner som vil lære noget nyt eller bare have opfrisket hvordan reglerne fra World Taekwondo fungerer.

Begynder kamptræningen er en god mulighed for alle dem som skal deltage i Esbjerg Cup i februar 2019

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 på 8 år og gultbælte.

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:

Træningen er i dobok, husk alt kamp udstyr
Husk madpakke (der vil være frugt og saft)

- 11.30 – 11.45 ankomst
- 12.00 – 12.45 Praktisk/teoretisk gennemgang af regler (**ved Søren Dall**)
- 13.00 – 14.45 træning
- 14.45 – 15.30 pause
- 15.30 – 17.00 træning / Sparring
- 17.00 – 17.15 afslutning

Dato: 9. februar 2019**Hilsen****Sted:** Risskov Taekwondo klub
Nordlandsvej 88c – 8240 Risskov

Mickey Svendsen, Risskov Taekwondo

Pris: Gratis

Max antal deltager 50

Tilmelding til coachmicky@me.com**Sidste tilmelding tirsdag d. 5. februar**