



# DANSK TAEKWONDO FORBUND

GU / Brian Rex

**Velkommen til Danfortræningskursus i Vejle Taekwondo Klub d. 4. - 6. september 2020.**

Her er lidt oplysninger omkring hvad I skal medbringe til Dan-fortræningskurset.

## **Medbring:**

Gyldigt medlem af DTaF og krævede kurser (hvis disse krav ikke er opfyldt, ingen Danfortræningskursus)

Taekwondopas hvis dette haves

Reglementeret dobog med klubmærke, har du 2 dobogs så medbring dem, da det rart at kunne skifte mellem træningerne.

Sovepose + liggeunderlag.

Skriveredskaber + papir

Komplet kampudstyr

Godt humør

## Adressen for Danfortræningskursus:

Vejle Taekwondo Klub  
Horsensvej 74A  
7100 Vejle

Program for weekenden. (forbehold for ændringer)

Fredag kl. 19.30 - 21.00 teorioprøve for 1. POOM – 3.DAN aspiranter.

Sabumnim aspiranter fremlægger / forsvarer deres afhandling.

For at bestå teorioprøven, 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 min. pensum til den grad I ønsker at gå op til.**

**Dumper man teoretisk, ved forsvar af afhandling, undervisningsdelen eller det praktiske på Danfortræningskurset, deltager man på et nyt Danfortræningskursus.**

**Dumper man ved Dangradueringen, starter man forfra med et nyt Danfortræningskursus og Dangraduering.**

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

Program for weekenden vedlagt.

**Med venlig hilsen**

**Brian Rex**

**Formand for GU under D. TaF**



## Program for Danfortræningkursus d. 4. - 6. september – 2020

### FREDAG:

**Kl. 18.00 til 19.00 Ankomst og Registrering**

**Kl.19.30 – 21.00**

**1.Poom – 3.Dan teoriprøve**

**Sabumnim aspiranter fremlæggelse af afhandlinger**

### Lørdag:

<b>KL.</b>	<b>1. POOM – 3. DAN</b>	<b>4. DAN – 7. DAN</b>
8.00 – 9.00	Morgenmad	Morgenmad
9.00 – 11.00	Grundtræning	Grundtræning
11.00 – 11.15	Pause	Pause
11.15 – 12.30	Taegeuk & Poomsae	Taegeuk & Poomsae
12.30 – 13.15	frokost	frokost
13.30 – 15.30	Hanbon / Setbon Kireugi	Hanbon / Setbon Kireugi
15.30 – 15.45	pause	pause
15.45 – 17.30	Tema træning	Tema træning
17.45 – 18.45	aftensmad	aftensmad
19.00 – 23.00	socialt samvær	socialt samvær

### Søndag:

<b>KL.</b>	<b>1. POOM – 3. Dan</b>	<b>4. DAN – 7. DAN</b>
07.00 – 08.00	Morgenmad	Morgenmad
08.15 – 10.15	Aspirant træning	Aspirant træning
10.15 – 10.30	Pause	Pause
10.30 – 12.00	Aspirant træning	Aspirant træning
12.00 – 12.45	Frokost	Frokost
13.00 – 15.00	Graduering	Graduering
15.15 – 16.00	Overrækkelse af diplomer	Overrækkelse af diplomer

**Ret til ændringer forbeholdes.**



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

**Vedr. overnatning:**

Overnatning foregår i klubben, ved evt. spørgsmål

Kontaktes Jim Mortensen pr.

E-mail: [jim-se@mail.dk](mailto:jim-se@mail.dk)

Mobil nr.+ 45 28 51 44 86

**Forplejning:**

Forplejning er inkluderet i prisen for Dan aspiranter.

Forældre og trænere kan købe forplejning for hele weekenden for 250,00 kr. pr. person.

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

Kontakt Jim Mortensen

E-mail: [jim-se@mail.dk](mailto:jim-se@mail.dk)

Mobil nr. + 45 28 51 44 86

Med venlig hilsen

**Brian Rex Hansen**

**Formand for GU under DTaF**

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

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