



# INDBYDELSE TIL Begynder kamp samling Modul 2 Lørdag d. 24. Maj 2014



Er du begynder kæmper, eller kamptræner i din klub, så er her chancen, for at få inspiration til din kamptræning. I modul 2 samler vi op fra modul 1 og bygger yderligere på i forhold til den praktiske taekwondo. Vi vil denne gang også berøre de praktiske ting i forbindelse med stævner, regler etc. Selvom du ikke var med på modul 1 kan du sagtens deltage i modul 2.

## Bemærk:

**Skal du kæmpe talent for første gang, er du også velkommen**

Risskov og DTaF tilbyder en træningsdag med masser af Taekwondo.

**MÅLGRUPPE:** Man må ikke have kæmpet til talent/øvet stævner  
**Deltaer krav** Fra 10 år og min. Gult bælte eller Kamptræner i din klub

**STED:** Risskov Taekwondo Klub, Nordlandsvej 88C, 8240 Risskov.

**INSTRUKTØR:** Charlotte Bjelke Landsholdskæmper Risskov Taekwondo klub  
Jan Frederiksen Landsholdskæmper Århus Vest Taekwondo klub  
Loi Van Lee Tidligere landsholdskæmper  
Mickey Svendsen Kampdommer

## TID/PROGRAM: **LØRDAG, DEN 24. Maj 2014:**

Ankomst:	09.15 – 09.45	
Teoretisk del 1	10.00 – 11.00	Stævne og regler i parksis
<b>Pause</b>	<b>11.00 – 11.15</b>	<b>Frugt og Saft</b>
Praktisk del 1	11.15 – 12.45	Opsamling og 2 point teknikker
<b>Pause</b>	<b>12.45 – 13.45</b>	<b>Frokost (medbragt madpakke)</b>
Praktisk del 2	13.45 – 15.15	Træning på vest - Kombinationer
<b>Pause</b>	<b>15.15 – 15.45</b>	<b>Vand</b>
Praktisk del 3	15.45 – 17.00	Sparing – Mini-stævne
Afslutning/Evaluering	17.00 – 17.15	

**PRIS:** Kr. 150 pr. deltager inkl. Frugt og saft  
Betaling klubvis til konto: Reg.nr. 1535 konto nr.: 3637567736 – Bemærk nyt konto nr.

**TILMELDING:** **SENEST DEN 21. Maj 2014** - klubvis til Mickey Svendsen på  
Mail: [coachmickey@me.com](mailto:coachmickey@me.com)  
**Oplys: klubnavn, navn, grad og alder**

**MEDBRING:** Den første træning er i Dobog, ellers dobog bukser og sort el. hvid T-shirt – samt Eget kampudstyr, samt vest, overtrækstrøje m.m

**YDERLIGERE INFO:** Mickey Svendsen, tlf. 22 32 39 90, Mail: [coachmickey@me.com](mailto:coachmickey@me.com)

Vi ser frem til at se jer alle. På gensyn i Risskov.

Med venlig hilsen  
DTaF og Mickey Svendsen – Risskov Taekwondo klub