



DANSK TAEKWONDO FORBUND

TU / Brian Rex

Velkommen til Danfortræningskursus i Risskov Taekwondo Klub d. 17 september - 2016.

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)
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 for Danfortræningskursus:

Risskov Taekwondo Klub
Nordlandsvej 88C
8240 Risskov

Program for weekenden. (forbehold for ændringer)

Lørdag kl. 10.15 -11.45 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 Danfortræningskursus 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 weekenden vedlagt.

Med venlig hilsen

Brian Rex.

Formand for TU under D. TaF



Program for Danfortræningkursus d. 17 september- 2016

LØRDAG: kl. 09.00 til 10.00 Ankomst og Registrering.

Lørdag:		
Kl.:	1. POOM - 3DAN	4. DAN - 7. DAN
10.15 - 11.45	Teoriprøve	Forsvar af afhandling
11.45 - 12.30	Frokost	Frokost
12.30 - 14.30	Grundteknik (hånd og benteknik)	
14.30 - 14.45	Pause	Pause
14.45 - 16.45	Taeguek / Poomse	
16.45 - 17.00	Pause	Pause
17.00 - 18.30	Kamp	
18.30 - 19.00	Aftensmad	Pause
19.00 - 20.30	Hanbon / Setbon Keurigi	
20.30 - 21.00	Evaluering	

Søndag:		
Kl.:	1. POOM - 3. Dan	4. DAN - 7. DAN
08.00 - 08.45	Morgenmad	Morgenmad
09.00 - 10.30		
10.30 - 10.45	Pause	Pause
10.45 - 12.15		
12.15 - 13.15	Frokost	Frokost
13.15 - 15.00		
15.00 - 15.30	Afslutning	Afslutning

Ret til ændringer forbeholdes.



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

Med venlig hilsen
Brian Rex Hansen
Formand for TU under DTaF
Mobil nr. + 45 40 77 99 02
E-mail: brianrexhansen@gmail.com