ATK LEJR

Indbydelse

Træningsslejr for alle niveauer, minor, kadetter og første år junior

Introduktion til ATK

Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK) handler om at implementere den nødvendige variation og progression i træningen underhensynstagen til Taekwondoudøveres aldersmæssige, fysiske og psykiske udvikling og modning.

Alle i DTaF i alderen 10-14 år, også dem, der bliver 15 år i år, indkaldes hermed til ATK-træningslejr nr. 1 ud af 5.

Dato: 12. – 14. februar 2016

Pris: 350,- 10 timers træning, 2 timers foredrag og 6 timers sociale aktiviteter

Tema: **Undervisning af taktisk refleksion, Coaching på banen - Del 1**

Intensitet: Mellem/høj

Sted: Udviklingscenter Nørrebro
(Heimdalsgade 35-37 - 2.sal, 2200 København N)

Instruktør: Tommy Legind Mortensen 6. Dan / Kukkiwon,
Nørrebro Taekwondo klub
CV: http://www.taekwondo.dk/wof-tommy.asp

Dress code: Ved første søndagstræning er dobog obligatorisk (foto) ellers dobog bukser og T-shirt.

Medbring: Daedo-sokker, alt beskyttelsesudstyr, vanddunk, evt. tape og madpakke, dobok, t-shirts, isposer.

Tilmelding (kursus-/lejransvarlig):
http://www.taekwondo.dk/arrangementer.asp

BEMÆRK:
Alle kadetter/ første års junior som er tilknyttet et udviklingscenter kan deltage uden beregning send en mail til tllm68@hotmail.com med følgende oplysninger: fulde navn, fødselsdagsdato, klub og navn på udviklingscenter.

Program:

Fredag 12. februar (Kombination og undervisning omkring temaet)

11.00 - 12.00	Registrering, omklædning og frugt
12.00 - 14.00	Træning(1) lang udstrækning/opvarmning & Tematræning
14.00 – 15.00	Frokost, medbragte madpakker + restitution
15.00 - 17.00	VIGTIGT: Undervisning der understøtter lejrens træning

Lørdag 13. februar Tematræning

09:30	Klubben åbnes
10.00 - 12.30	Træning: lang udstrækning / opvarmning & Tematræning
12.30 – 13.00	Frokost, medbragte madpakker + restitution
13.00 - 16.00	Tematræning

Søndag 14. februar Daedo-Sparring

10.00 – 11.00	Fælles udstrækning / opvarmning
11.00 – 16.00	(Daedo-Sparring) 8 – 10 kampbaner med daedo

NB! Med mulighed for ændringer af ovenstående program

De deltagende klubber, kan uden beregning, tage ubegrænset antal udøvere med den sidste dag til sparring (alderen 6 – 17 år.) Der vil være 8 kampbaner og vi vil bestræbe os på at få elektroniske hjelme op at køre.

Der er frugt i løbet af dagen til alle deltagere!