



INDBYDELSE TIL Begynder kamp samling Lørdag d. 01. Marts 2014



Er du begynder kæmper, eller kamptræner i din klub, så er her chancen, for at få inspiration til din kamptræning. Vi følger op de første begynder kampsamling fra 2013. Selv om du ikke var med på de første, kan du godt være med på denne. da vi vil berøre de samme områder som sidst men nu lidt mere avanceret.

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
Michael Bredgaard Coach Risskov Taekwondo klub

TID/PROGRAM: LØRDAG, DEN 01. Marts 2014:

Ankomst:	09.00 – 09.45	
Praktisk del 1	10.00 – 11.00	Bevægelse og koordination
Pause	11.00 – 11.15	Frugt og Saft
Praktisk del 2	11.15 – 12.45	Basis, step, finter og bevægelsesmønstre
Pause	12.45 – 13.45	Frokost (medbragt madpakke)
Praktisk del 3	13.45 – 15.15	Opsætning af angreb/kontra vha. basis
Pause	15.15 – 15.45	Vand
Praktisk del 4	15.45 – 17.00	Let sparring
Afslutning/Evaluering	17.00 – 17.15	

PRIS: Kr. 150 pr. deltager inkl. Frugt og saft
Betaling klubvis til konto: Reg.nr. 1535 konto nr.: 3657073008

OVERNATNING: Overnatning kan ske i klubben fra fredag til lørdag

TILMELDING: **SENEST DEN 26. Februar 2014** - klubvis til Mickey Svendsen på
Mail: 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

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

Med venlig hilsen
DTaF og Mickey Svendsen – Risskov Taekwondo klub