

Invitasjon til sparringsseminar for jenter

med landslagsutøver Thea Johanne Ness,
lørdag 3. oktober 2015, Tromsø.

Arrangør:



Norges kampsportforbund
Kontaktperson: Julie Berge
Mobil: 930 17 531 • E-post: julie@kampsport.no
www.kampsport.no

Teknisk arrangør:



Tromsø taekwon-do-klubb
Instruktør: Thea Ness, II dan, Tønsberg TKD
Kontaktperson: Hilde Charlotte Thoresen
E-post: ledertkd@gmail.com

Målgruppe

Seminaret rettes først og fremst mot deg som har lite konkurranseerfaring eller føler deg utrygg i sparringssituasjonen, men utøvere på alle nivåer ønskes velkommen.

Sted:

Mortensnes skole, Tromsø.

Dagsplan

10 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	Økt 1
12 ⁰⁰ –13 ⁰⁰	Matpause
13 ⁰⁰ –15 ⁰⁰	Økt 2

Innhold

I løpet av dagen skal vi jobbe mot å oppnå en bedre forståelse av sparring og ta for oss en del grunnleggende øvelser. Vi skal fokusere på tillit og trygghet under trening og parøvelser, å jobbe med bevegelse og avstandsbedømmelse, samt å lære teknikker som ofte fungerer i faktiske sparringssituasjoner. I tillegg skal vi prøve noen koordinasjonsøvelser, og gi tips til øvelser du selv kan bruke i egen instruksjon.

Det blir et seminar med stor takhøyde, vi skal prøve nye ting, utfordre oss selv, og ikke minst le og kose oss sammen!

Krav for deltakelse

Seminaret er kun for jenter og kvinner.

Alder: Minimum ungdomsskolealder.
Grad: 8. gūp gult belte og opp.

Sortbelter og andre erfarne utøvere er også meget velkommen! Skulle noen ha spesielle behov, ta gjerne kontakt.

Påmelding

Bindende påmelding sendes samlet til ledertkd@gmail.com **innen fredag 25. september 2015**. Betaling = påmelding.

Priser

Vennligst sett inn **samlet klubbvis betaling** til kontonr. 4750.15.18618 innen **fredag 25. september 2015**. Innbetalinga merkes «Sparring 2015 [klubbnavn]».

Deltakeravgift: kr 200,–.

Registrering

Klubbene har ansvar for at alle klubbens deltagere er meldt inn i NKF og at de har gyldig forsikring. Uten gyldig skadeforsikring og innbetalt startkontingent får ikke utøverne delta.

Forbehold om avlysning

Norges kampsportforbund forbeholder seg retten til å avlyse treningssamlinga ved lav påmelding eller andre forhold som ligger utenfor vår kontroll. Ved avlysning tar Norges Kampsportforbund intet ansvar for eventuelle bestilte billetter, hotell eller andre kostnader klubben har hatt i forbindelse med stevnet.

Foto og film

NKF opplyser om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet med deltakere og funksjonærer som kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på www.kampsport.no og klubbsidene.

Deltakere som har behov for å reservere seg mot fotografering, bes spesifisere dette i påmeldinga og gi muntlig beskjed ved oppmøte.