

Treningsssamling

Nå blir det endelig treningsssamling, og denne gangen legger vi opp treningen mot gradering til jul, slik at du kan forbrede deg best mulig til graderingen din.

Vi har lagt opp til et spendende og morsomt program hvor du vil ha muligheten til å få litt ekstra påfyll før gradering.

Barn, Ungdom og voksen

DATO: Søndag 30.oktober, 2011.
STED: Idrettenshus, Molde
TID: Kl. 1000 – 1500 (pause fra 1300-1400)
PRIS: Kr. 150,- for voksen/ungdom (Barn kr 50)
PÅMELDING: Innen 23. oktober til instruktøren din.
MINIMUM GRAD: Alle

Program

Oppvarming+ grunnteknikk felles	: 1000 – 1030
Mønster	: 1030 – 1130
Arrangert Sparring	: 1130 – 1200
PAUSE	: 1200 – 1300
Frisparring	: 1300 – 1400
Spesialteknikk / Selvforsvar (valgfritt)	: 1400 – 1430
Pute + Avslutning	: 1430 – 1500

NB! Barn avslutter treningen til pause kl 12.00. Klubbene sender samlet påmelding sammen med påmelding til MRCup innen 23. oktober.

Mvh

Ole Hosen 4. Dan
Molde Taekwon-Do Klubb