

TAEKWONDO PÅSKELEJR

torsdag 13.–lørdag 15. APRIL 2017

I KALUNDBORG



Specialiteter:

Sværdkamp, Taegeuk/Poomse, Danish Taekwondo Demonstration Team-træning,
Effektiv Selvforsvar og applikationer, Fald- og
Frigørelsesteknikker m.m.

I SAMARBEJDE MELLEM

SOLRØD TAEKWONDO KLUB OG KALUNDBORG SON TAEKWONDO



Som arrangør af ”Påskelejr 2017” er det en utrolig stor glæde for Kalundborg Son Taekwondo i samarbejde med Solrød Taekwondo Klub at kunne invitere på 3 dages udsøgt og spændende Taekwondo-træning med nogle af de Taekwondo-ikoner, som i dag præger den danske Taekwondo-scene. I hyggeligt samvær med andre Taekwondo-udøvere bydes du således hjertelig velkommen.

STED: Rynkevangskolen
Møllevej 10
4400 Kalundborg

Kontaktpersoner på lejren:
Andreas Nielsen • 27 85 98 55
Benny Olesen • 23 10 04 24

INSTRUKTØRER:

Kwanchangnim,	Choi Kyoung An	9. Dan Danmarks højst graduerede, tidligere dansk lands- og landsholdstræner
Sabumnim,	Michael Iversen	7. Dan Solrød Taekwondo Klub og specialiseret i våbentechnik
Sabumnim,	Heine Pedersen	7. Dan Skanderborg Taekwondo Klub og specialiseret i effektiv selvforsvar
Sabumnim,	Signe Jørgensen	5. Dan Holbæk Musool Taekwondo Klub. Instruktør ved DTFs Dan-fortræning og tidligere assisterende dansk landsholdstræner i Teknik
Sabumnim,	Kim Larsen	4. Dan Risskov Taekwondo Klub Bronze i Teknik ved WM 2016 i Peru i Freestyle Synkron og aktiv på DTD
Sabumnim,	Benny Olesen	7. Dan Grundlægger af Son Taekwondo og Kukkiwon-certificeret

PROGRAM:

TORS DAG

11.00-12.30 Ankomst.
12.30-14.00 Velkomst og åbning af lejr med fællestræning.
14.30-15.45 Gruppetræning for 1. og 2. hold.
16.15-17.30 Gruppetræning for 1. og 2. hold.
18.00-19.30 Aftensmad.
20.00-21.30 Tematræning.

FREDAG

8.00- 9.00 Morgenmad.
9.30-10.45 Gruppetræning for 1. hold.
10.45-12.00 Gruppetræning for 2. hold
12.30-13.30 Frokost.
14.00-15.15 Gruppetræning for 1. hold.
15.15-16.30 Gruppetræning for 2. hold.
18.00-19.30 Aftensmad.
20.00-21.30 Tematræning.

LØRDAG

8.00- 9.00 Morgenmad.
9.30-10.45 Gruppetræning for 1. hold.
10.45-12.00 Gruppetræning for 2. hold
12.30-13.30 Frokost.

●●● **TEMATRÆNINGER** ●●●

- **Danish Taekwondo Demonstration Team**
- **Sværdkamp**
- **Effektivt selvforsvar: Fokus på applikationer**
- **Sportsteknik: Taegeuk og Poomse**

ANKOMST :

Du kan ankomme til Rynkevangskolen torsdag den 13. april fra kl. 11.00.

OVERNATNING:

Overnatning sker på Rynkevangskolen. Husk derfor sovepose, liggeunderlag m.v..

BESPISNING:

Bespisningen dækker 2 x morgenmad, 2 x frokost og 2 x aftensmad.

LEJRPRIS:

Prisen for påskelejrens samlede fornøjelser, som dækker fuld bespisning, undervisning, indkvartering m.m., er:

Hele lejren inkl. bespisning	700,- kr.
Enkelt dagstræning torsdag inkl. bespisning	300,- kr.
Enkelt dagstræning fredag inkl. bespisning	400,- kr.
Enkelt dagstræning lørdag inkl. bespisning	200,- kr.
Bespisning på hele lejren uden deltagelse i træning	350,- kr.

BETALING:

Betalingen skal ske **inden den 9. april 2017** på girokonto (med angivelse af klub og navn): **Reg. nr. 15 51 og kontonr. 5 39 68 75.**

TILMELDING:

Af hensyn til indkøb af mad, drikke m.v. bedes du skriftligt tilmelde dig på vedlagte tilmeldingsblanket **inden den 9. april 2017**. Dette skal helst ske samlet for din klub og sendes til:

Benny Olesen
Lysmosevej 5, Sdr. Jernløse
4420 Regstrup
23 10 04 24 / e-mail: benny.rosvall.olesen@gmail.com

AFBUD:

Afbud skal ske **inden den 11. april 2017**. Efter denne dato betales fuld kost.

TRANSPORT:

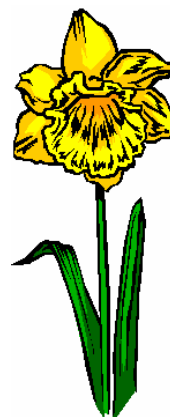
Såfremt du ikke kommer i bil, kan du fra Kalundborg Station enten gå ca. 1,5 km. eller tage en bus til Rynkevangskolen. For nærmere information, kan du gå ind på www.rejseplanen.dk.

P.S.:

Ret til ændringer forbeholdes!

De hjerteligste hilsner

**SOLRØD TAEKWONDO KLUB OG
KALUNDBORG SON TAEKWONDO**



TILMELDINGSBLANKET

KONTAKTPERSON: _____

ADRESSE: _____

KLUB: _____ TLF: _____

	NAVN	Alder	Grad	Kr.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
Kr. i alt				

