

TAEKWONDO PÅSKELEJR

torsdag 29.–lørdag 31. MARTS 2018

I KALUNDBORG



Specialiteter:

Balancebrydning, Taegeuk/Poomse, Opvisningstræning,
Pressure Point Fighting - Kyusho, Fald- og
Frigørelsesteknikker m.m.

I SAMARBEJDE MELLEM

SOLRØD TAEKWONDO KLUB OG KALUNDBORG SON TAEKWONDO



Som arrangør af ”Påskelejr 2018” 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,

John Paarup 6. Dan

Munkebo Taekwondo Klub og Cho Den (2. Dan) i Kyusho Denmark

Sabumnim,

Bjarke Follin 5. Dan

Østerbro Taekwondo Klub. 13 år på DTD - heraf tidligere leder i 5 år. 1 x Junior Verdensmester i Mixteam, 1 x EM Sølv i Opvisning, 1 x EM Bronze i Teknik-Synkron samt 7 år på DTFs landshold i Teknik.

Sabumnim,

Charlotte Pedersen 4. Dan

Islev Taekwondo Klub. 10 år på DTFs landshold i Teknik. 2 x Guld ved US World Open, 1 x EM Bronze, 5 x Nordisk Mester og 6 x Dansk Mester.

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** ●●●

- **Balancebrydning i 8 retninger**
 - **Opvisningstræning**
- **Pressure Point Fighting - Kyusho**
- **Dynamisk forsvar og faldteknikker**

ANKOMST :

Du kan ankomme til Rynkevangskolen torsdag den 29. marts 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 25. marts 2018** 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 25. marts 2018**. 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 27. marts 2018**. 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				

