

# TAEKWONDO PÅSKELEJR

torsdag 18.–lørdag 20. APRIL 2019

## I KALUNDBORG



### Specialiteter:

De 3 principper til nedtagning, Taegeuk/Poomse, Opvisningstræning,  
Pressure Point Fighting - Kyusho, Effektivt selvforsvar - Hapkido,  
Fald-, Kast- og Frigørelsesteknikker m.m.

I SAMARBEJDE MELLEM

## SOLRØD TAEKWONDO KLUB OG KALUNDBORG SON TAEKWONDO



Som arrangør af ”Påskelejr 2019” 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 højest graduerede, tidligere dansk lands- og landsholdstræner

**Sabumnim, Michael Iversen 7. Dan**  
Solrød Taekwondo Klub og specialiseret i våbentechnik

**Sabumnim, Marta Calafell Andulla 7. Dan**  
Choi's Vilanova Taekwondo- og Hapkidoskole, Spanien. 6. Dan i Hapkido, National dommer i Taekwondo og Hakido, aktiv på Choi's Vilanovas opvisningshold samt regerende spansk og katalansk mester i Hapkido.

**Sabumnim, John Paarup 6. Dan**  
Munkebo Taekwondo Klub og Cho Den (2. Dan) i Kyusho Denmark

**Sabumnim, Thomas Purup 4. Dan**  
Skanderborg Taekwondo Klub. DTDT-aktiv fra 2015 og leder fra 2016. Assisterende landsholdstræner i Teknik - Freestyle. VM Bronze 2016, EM Bronze 2015, 10 x DM Guld og 8 år på DTFs landshold i Teknik.

**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** ●●●

- De 3 principper til nedtagning
  - Opvisningstræning
- Pressure Point Fighting - Kyusho
- Effektivt selvforsvar - Hapkido

**ANKOMST :**

Du kan ankomme til Rynkevangskolen torsdag den 18. 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 14. april 2019** 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 14. april 2019**. 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 16. april 2019**. Efter denne dato betales fuld kost.

**TRANSPORT:**

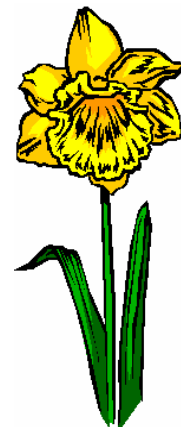
Såfremt du ikke kommer i bil, kan du fra Kalundborg Station enten gå ca. 1,5 km. eller tage en bus til Rynkevangskolen. For nærmere information, kan du gå ind på [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk).

**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				

