



Gladsaxe Taekwondo

Trænings- og gradueringsweekend

18. & 19. februar 2023



Kære medlemmer i Gladsaxe Taekwondo Klub

Vi har nu fornøjelsen af endnu en gang at invitere til trænings-, graduerings- og fastelavnsweekend i klubben. Denne gang er mon-børnene (hold D) med søndag, mens de større børn og voksne træner begge dage.

De to dage bliver en god blanding af træning, aktiviteter, leg, fællesskab og graduering, og søndag slutter vi af med den traditionsrige tøndeslagning og fastelavnsfest med præmier til bedste udklædning og kåring af kattedronninger og kattekonger for både børn og voksne (også forældre!)

Du skal selv medbringe dragt, drikkedunk og madpakke til frokost både lørdag og søndag. Tilmelding sker via link på klubbens Facebook side. Spørg din træner, hvis du er i tvivl om, hvordan du melder dig til eller hvis du har andre spørgsmål.

Tilmeldingsfrist er senest den 15. februar. Vi glæder os til at se dig.

Mange hilsener fra Trænerne i Gladsaxe Taekwondo Klub

Program – lørdag (kupbærere)

Kl. 10.00	Velkommen til alle kupbærere
Kl. 10.30	Fællestræning med leg for hold A, B og C
Kl. 11.30	Pause, frokost og fotografering
Kl. 12.30	Hold A, B og C taeko- og pensumtræning
Kl. 14.30	Fællestræning hold A, B og C
Kl. 15.00	Samtaler/indstillinger til graduering søndag

Program – søndag (mon- og kupbærere)

Kl. 10.00	Hold A, B og C registrering + betaling (mobilepay). Husk tkd-pas
Kl. 10.30	Hold A, B og C bælteprøve (sal 1)
KL 11.30	Hold D registrering + betaling (mobilepay)
Kl. 12.00	Hold D bælteprøve (sal 2)
Kl. 13.00	Fælles bælteceremoni hold A, B, C og D
Kl. 13.30	Frokostpause og oprydning
Kl. 14.30	Fastelavn