



ROGALAND Taekwon-Do



Til klubbene

Stavanger, 14.01.2012

Treningsamling

Vi har gleden av å invitere til treningsamling for alle klubber i Rogaland.

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

DATO:

Søndag, 18. mars 2012

TID:

10:00-12:15 Barn(7-11 år)
12:30-17:00 Ungdom og voksen

STED:

Sandnes Kampsportsenter
Hovebakken 7, 4306 Sandnes

KART:

http://maps.google.no/maps?f=q&source=s_q&hl=no&geocode=&q=Hovebakken+7,+4306+Sandnes

PRIS:

Kr. 125,- Barn(7-11 år)
Kr. 175,- Ungdom og voksen

PÅMELDING:

Påmelding og betaling ved fremmøte

GRAD:

Alle

PROGRAM:

- Oppvarming
- Grunnteknikk
- Mønster
- Firevending med spark
- Arrangert sparring tre-, to- og ensteg
- Selvforsvar
- Target og pute
- Frisparring
- Spesialteknikk
- Avslutning

