



# 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](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