



ROGALAND NTN TAEKWON-DO

Rogaland Treningssamling

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

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

DATO:

Søndag 7. mars 2010

TID:

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

STED:

SOLAHALLEN
Kornbergvegen 24, 4050 Sola

KART:

http://maps.google.no/maps?f=q&source=s_q&hl=no&geocode=&q=Solahallen&sl=61.143235,9.09668&spn=15.475368,29.53125&ie=UTF8&hq=Solahallen&hnear=&ll=58.891167,5.700188&spn=0.135521,0.307961&z=12&iwloc=A&cid=9181690416315935903

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

Workshop:

Du kan velge aktiviteten du vil trene og det vil også bli rullering på aktiviteten, slik at du kan bytte

1. Arrangert sparring tre-, to- og ensteg
2. Selvforsvar
3. Target og pute
4. Frisparring
5. Spesialteknikk