

NTN SELVFORSVAR

OSLO, 2. - 3. APRIL 2016

Dette kurset er et alternativt kurs for deg som søker om å få gå opp til sort belte 3. Dan. Kurset tar for seg et helhetlig selvforsvar fra et rent taktisk nivå til teknisk spesifikt nivå. Lørdag består i sin helhet av Tony Blauers SPEAR System tilpasset ITF Taekwon-Do. Søndag består av: ITF Radix, som er selvforsvars-applikasjoner fra mønster. Selvforsvar mot kniv og stokk. Selvforsvarsdriller knyttet opp mot frisparring, herunder flere motstandere.



Kursets emner:

1. Tony Blauers Spear system (taktikk)
2. ITF Radix (mønster)
3. Kniv
4. Stokk
5. Selvforsvarssparring
6. Flere motstandere



Hvem: Kurset er for deg over 15 år med minimum 2.gup rødt belte. Kurset er alternativt krav til NKF Trener 2 som du må ha før du kan gå opp til 3. Dan.

Hvor: Oppsal Arena

Når: Lørdag 2. april kl. 10:00 - 17:00
Søndag 3. april kl. 10:00 - 16:00

Utstyr: Treningskniv, stokk (ca. 60 cm), sparringsutstyr, skrivesaker, matpakke og drakt (do-bok).

Påmelding: via utdanningsportalen innen 25. mars

Pris: kr. 1500,-
Faktura sendes klubbvis etter kurset.

Kursholder: Roy Rolstad, 5. Dan

Noe du lurer på angående kurset?
Ta kontakt på e-post: rolstad@ntkd.no