



CHRISTIANIA
TAEKWON-DO
KLUBB

CHRISTIANIA TAEKWON-DO KLUBB INVITERER TIL

SOMMERSAMLING & -GRADERING

24. & 25. MAI 2025



SAMLING

ALDER:

UNDER 12 ÅR

UNDER 12 ÅR

OVER 12 ÅR

ALLE ALDRE

ALLE ALDRE

TRENINGSTIDER:**GRAD:**

HVITT-GULT BELTE

GRØNT-BLÅTT BELTE

HVITT-BLÅTT BELTE

BLÅTT BELTE

RØDT OG SORT BELTE

TID:

10:00-11:30

12:30-14:00

12:30-14:00

14:00-15:30

14:00-16:30



Om samlingen

Christiania Taekwon-Do klubb inviterer til gratis treningssamling med finke instruktører 24. mai. Treningssamlingen vil være en forberedelse til graderingen 25. mai, hvor vi gjennomgår firevendinger, mønster, spark, arrangert sparring og selvforsvar. Alle grader får en dedikert instruktør og en mulighet til å møte andre instruktører og elever enn de møter på vanlige treninger.

GRADERING

Om graderingen

Graderingen er en test av kunnskapen man har tilegnet seg gjennom året, og vil være med både firevendinger, spark, mønster og teori. Samt stegsparring, frisparring og styrke for de høyere graderte. Møt forberedt og snakk med din instruktør i forkant av graderingen for å sjekke om du er klar. Graderingen koster 361,- for fargebelter og 561,- for sortbelter, og kan betales på forhånd i Spond, eller med Vipps eller kort på graderingsdagen.



TIDER FOR GRADERING:

ALDER:	GRAD:	TID:	REGISTRERING
UNDER 12 ÅR	HVITT BELTE	10:00	09:30
UNDER 12 ÅR	GULT BELTE	11:00	10:30
ALLE ALDRE	SORT BELTE	12:00	11:45
ALLE ALDRE	GRØNT BELTE	12:30	12:15
OVER 12 ÅR	HVITT OG GULT BELTE	12:30	12:15
ALLE ALDRE	BLÅTT OG RØDT BELTE	13:30	13:15

STED OG PÅMELDING

ADRESSE

Åsjordet 5
0381, Oslo

KONTAKT

Telefon: 95813348
E-post: info@ctkd.no
Nett: www.ctkd.no

PÅMELDING I SPOND

NB! Påmeldingsfrist 19. mai

