

Vår-Samling

Bli med på Taekwon-Do samling 9. mars 2013

Vi ønsker å invitere til et uvidet seminar hvor pensumet til gradering blir gjennomgått. I tillegg legger vi opp til andre spennende aktiviteter.



Tid:

- kl 1000-1330 for alle barn opp til 12 år
- kl 1430-1800 for alle over 12 år

Sted:

Bestum Idrettshall, Bestum Skole,
Holgerslystveien 18. Se kart på baksiden.

Dato:

9. mars 2013

Pris:

- kr 250,- for barn og voksne, betales ved oppmøte.

Program ungdom og voksne:

- kl 1430-1500 registrering og betaling for samling og evt gradering.
- kl 1500-1530 oppvarming
- kl 1530-1615 mønster og firevendinger
- kl 1615-1630 spark stasjonært og hoppende mot target og plastplank
- kl 1630-1645 arrangert sparring
- kl 1645-1700 Selvforsvar
- kl 1700-1800 Semifri -frisparring - styrketrening

Program barn opp til 12 år:

- kl 1000-1030 registrering og betaling for samling og evt gradering.
- kl 1030-1100 oppvarming - lek
- kl 1100-1145 mønster og firevendinger
- kl 1145-1200 spark stasjonært og hoppende
- kl 1200-1230 lunsj (ta med matpakke)
- kl 1230-1300 arrangert sparring
- kl 1300-1330 Taekwon-Do avslutning.



Gradering 10. mars

Tid:

- For barn opp til 12 år, registrering kl 1000-1030, gradering kl 1030 til ca kl 1400.
- For ungdom og voksne, registrering kl 1400-1430, gradering kl 1430 - 1800.

Sted:

- Bestum Idrettshall, Bestum Skole,
Holgerslystveien 18. Se kart på baksiden.

Registrering:

- Avgiften for gradering kr 250 betales ved oppmøte på vår samling 9. mars kl 1000./1430. Alternativt blir å møte opp kl 1000 for barn eller kl 1400 for ungdom/voksne 10. mars 2013.

Hvis datoen ikke passer?

- Ta kontakt med din instruktør

Bestum Idrettshall, Bestum Skole,

Adresse: Holgerslystveien 18. 0280 Oslo.

Koordinater: WGS 84: N 59° 55.441', E 10° 39.479' WGS 84 - desimal: 59.92402, 10.65799

Inngang fra skolegården., ned en trapp.

