

# UPPSTARTSLÄGER

Lördag 25 augusti +8 år, 1 dag

Söndag 26 augusti +14 år, 2 dagar

Torslanda TKD Do-jang, Torslanda Torg 2



Starta upp hösten med ett träningsläger där alla åldrar och alla bältesgrader är välkomna - vi tränar alla delar av Taekwon-Do cirkeln och har KUL!

Anmälan görs till <https://goo.gl/forms/FP5UhKDkPQAamw003> samt efter faktura inbetalning av 200kr för 1 dag och 300kr för två dagar.

Varmt välkomna!

Oscar	DAN III
Niclas	DAN II
Fredrik	DAN I
Camilla	2 kup
Emma	2 kup



# LÖRDAG 25 AUGUSTI

Lägst 8 år (under året), alla grader är välkomna.

Vi tränar i Do-bok och glöm inte vattenflaska!

Maxantalet är satt till 100 personer så först till kvarn gäller.



## 9:30-10:00 Registrering

### 10:00-11:45 PASS 1

**Huvudinstruktör:** Niclas Holmblad Dan II  
**Hjälpinstruktör:** Fredrik Holmblad Dan I  
**Innehåll:** Förflyttningar och kombinationer (kampförberedande)

## 11:45-12:45 Lunch

Medhavd mat

## 12:45-13:30 Bildspel

TKD idag samt träningsprogram hösten 2018

### 13:30-14:45 PASS 2

**Huvudinstruktör:** Camilla Holmblad Kup 2  
**Hjälpinstruktör:** Emma Aspelin Kup 2  
**Innehåll:** Mittsar, grundteknik och stegsparring

### 15:15-16:30 PASS 3

**Huvudinstruktör:** Oscar Aspelin Dan III  
**Hjälpinstruktör:** Instruktörer i Torslanda TKD  
**Innehåll:** Alla varianter av mönster med inslag från TKD cirkeln

## 16:30-17:00 Foto och avslut

## 18:00-20:00 Invigning och kvällsaktivitet

Lördagen avslutas med stor invigning av vår fantastiska Do-jang. Som ett led i festligheterna så bjuder Torslanda TKD samtliga medlemmar och anhöriga på en kvällsaktivitet och något att äta. Glöm inte bort att vid er anmälan ange hur många som kommer på kvällen.



# SÖNDAG 26 AUGUSTI

Lägst 14 år (under året), alla grader är välkomna

Uppstartsläger dag 2, förbered er på medelhög nivå på träningen så glöm inte vattenflaska och handduk.



## 08:45-09:00 Registrering

### 09:00-10:30 PASS 4

Huvudinstruktör: Oscar Aspelin Dan III

Hjälpinstruktör:

Innehåll: Uppvärmning, stretch samt teknik och utförande av mönster samt lagmönster

### 10:45-12:00 PASS 5

Huvudinstruktör: Niclas Holmblad Dan II

Hjälpinstruktör:

Innehåll: Självförsvar med kombinationer från mönster samt utvalda applikationer

## 12:00-13:00 Lunch

Medhavd mat

### 13:00-15:00 PASS 6

Huvudinstruktör: Niclas Holmblad Dan II

Hjälpinstruktör: Oscar Aspelin Dan III

Innehåll: Mitsar, sparringteknik och ormen länge, mattkamp för den som vill

## 15:00-15:30 Foto, diplom och avslut



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION