



UNGDOM OG VOKSNE

Treningssamling

Lørdag, 9. mars

Påskegraderingen er rett rundt hjørnet, og vi inviterer til regional Taekwon-Do treningssamling! Vi hjelper deg gjennom pensum og drar smilet bak til ørene. På programmet står blant annet;

Mønster
Spark
Arrangert sparring
Selvforsvar
Sparring

Hvem: Ungdom og voksne
Grad: Alle
Hvor: Laksevåghallen
Når: Lørdag, 9. mars
Tid: 13:00 - 17:00
Pris: 200,-

Påmelding og betaling ved oppmøte

Vestlandsmesterskap

Søndag, 10. mars

Velkommen til vestlandsmesterskap!
Konkurrer i mønster, firevending med spark og sparring, og viktigst av alt - ha det gøy!

Klasser

Junior:	2006 - 2004 (13-15 år)
Eldre junior:	2003 - 2001 (16-18 år)
Senior:	2000 - (19 år og eldre)
Veteran:	40+ år

Hvem: Ungdom og voksne
Grad: Bestått én gradering
Hvor: Laksevåghallen
Når: Søndag, 10. mars
Tid: 14:00 - ca 18:00
Pris: 200,-

Påmelding til din klubb

- Emnefelt: Påmelding vestlandsmesterskap
- Navn og fødselsdato
- Grad
- Klubb
- Grenene du vil delta i
- Vektklasse/ høyde for sparring

Påmeldingsfrist: 5. mars



BARN

Treningssamling

Lørdag, 9. mars

Påskegraderingen er rett rundt hjørnet! Bli ekstra godt forberedt til gradering, samtidig som du får nye venner og har det kjempegøy! Vi hjelper deg gjennom pensummet ditt og drar smilet bak til ørene.

Hvem: Barneskoleelever
Grad: Alle
Hvor: Laksevåghallen
Når: Lørdag, 9. mars
Tid: 10:00 - 12:00
Pris: 100,-

Påmelding og betaling ved oppmøte

Vestlandsmesterskap

Søndag, 10. mars

Grener

Mønster, firevending med spark, sparring og highkick!

Vi deler inn etter alder og grad i alle øvelsene, og etter høyde og vekt i sparring. Det vil også konkurreres i gruppesystem, slik at alle får gått flere kamper.

Hvem: Kadetter 2007 - 2008
Grad: Bestått én gradering
Hvor: Laksevåghallen
Når: Søndag, 10. mars
Tid: 14:00 - ca 16:00
Pris: Gratis

Påmelding til din klubb

- Emnefelt: Påmelding vestlandsmesterskap
- Navn og fødselsdato
- Grad
- Klubb
- Grenene du vil delta i
- Høyde for sparring

Påmeldingsfrist: 5. mars