

Trening og gradering med master Jon Lennart Løbak.

Lørdag 29. mai.

10.00 – 11.30 Barn Trening.

11.30 – 12.30 Pause.

12.30 – 14.30 Ungdom og Voksne

14.30 – 14.40 Pause.

14.40 – 16.00 Ungdom og Voksne

Søndag 30. mai.

10.00 – ca 1500 Gradering. **Alle** må være tilstede.

Teoriprøve, påmelding og betaling.

Teoriprøven vil bli avholdt torsdag 27. mai. i tidsrommet 18.00 – 19.30. Påmelding og betaling for graderingen foregår også denne kvelden. For å gradere til hele belter kreves det bestått teoriprøve og fylte 12 år.

Graderingen koster kr 300. For de som skal ta Blått belte med rød stripe og høyere koster graderingen kr 350,- og er inkludert nytt belte og planker på graderingen. (klubben stiller med planker).



Blått belte med rød stripe	1 planke	hopp teknikk		
Rød belte	2 planker	1hopp teknikk	1 hånd teknikk	
Rødt belte med 1,2 og 3 sorte striper	3 planker	1 hopp teknikk	1 hånd teknikk	1 ben teknikk

TTU Dobok.

Fra og med neste gradering. Det vil si gradering før jul 2010 vil det være et krav til de som har blått belte og høyere å benytte TTU Dobok på gradering i klubben. Dette er etter ønske fra grand master Cho Woon Sup. Vi er tilsluttet Tradisjonell Taekwondo Union og bør derfor benytte tradisjonelle drakter.

På klubbens treninger er det imidlertid frivillig å benytte TTU Drakter. V-drakter blir også beholdt som nybegynner drakt da denne er rimeligere å kjøpe for de som starter å trene. Men vi anbefaler da TTU Dobok som din drakt nummer 2.

Klubben vil ha en liten stand med klubbeffekter og utstyr i tidsrommet 10.00-14.00 søndag. Her kan du også få kjøpt kaffe og kaker samt noen andre småting.

www.ringeriketkd.com