



**Lørdag 6. oktober kommer
Landslagstrener i poomse
Master Thomas Jensen
Til Ringerike TKD.**



Program: (forbehold om endringer)

10.00 – 11.30 Barn (alle) grunnteknikk og litt forklaring rundt de første poomsene.

12.15 - 13.30 Ungdom og voksne (alle) grunnteknikk og spark Litt videre ang tidsbruk på de forskjellige mønster og litt videre opp i poomse.

13.45 - 15.30 Ungdom og voksne (alle) Fortsetter videre med poomse. Hva som gjelder i konkurranse. Viktige momenter osv.

Dette er en gyllen mulighet til å få trene med en meget dyktig og inspirerende master. Samtidig få oppdatert seg på ting man lurte på ang poomse. Så kom igjen å bli med å trene. Det er ikke hver dag du kan få trene med en landslags trener.

Treningen vil foregå i Ringerikshallen. Medlemmer fra andre klubber er også velkomne.

www.ringeriketkd.com