

I regi av

**Traditional Taekwondo Union**

ønsker vi alle taekwondo-venner hjertlig velkommen til



# *Yudanja- og kodanjasamling*

*på Hamar 24. - 26. oktober 2008*

*Hamar Taekwondoklubb  
Stangeveien 111, 2318 Hamar*

» [www.hamartk.no/danseminar](http://www.hamartk.no/danseminar)





<b>STED</b>	Hamar Taekwondoklubb Espern Aktivitetspark, Stangev. 111 – 2317 Hamar (kart) Se også: <a href="http://www.hamartk.no">www.hamartk.no</a>
<b>PRIS</b>	Kr. 650,- pr. person Inkluderer 2 x frokost, 2 x lunch og 2 x overnattinger.
<b>PÅMELDING</b>	Klubbvis på <a href="http://www.hamartk.no/danseminar">www.hamartk.no/danseminar</a>
<b>FRIST</b>	<b>Onsdag 8. oktober</b> Det settes et tak på 75 deltakere totalt. Vær rask. Påmeldingen er bindende.
<b>BETALING</b>	Ved påmelding over nett vil man motta betalingsinfo med konto- og KIDnummer på e-post. Siste frist for innbetaling Mandag 13. oktober Betaling ved ankomst KUN etter forhåndsavtale.
<b>INSTRUKTØRER</b>	GM Cho Woon Sup, Master Jon Lennart Løbakk Master Patrick Myhren og Master Are Simensen
<b>BELTEKRAV</b>	Minimum 2. Cup
<b>PRAKTISK</b>	Sjekk at alle forsikringer er i orden og husk å ta med sovepose, liggeunderlag, ren drakt og belte. Det er store garderober, dusjanlegg og badstue i lokalene. Husk å ta med en T-shirt (til Streetdefense)
<b>OVERNATTING</b>	Klubbens lokaler (inkludert i prisen) Alternativt overnattingstilbud: Vikingskipet Motell og Vandrerhjem (Tel 62 52 60 60) Dobbeltrom - 2 (3) pers. kr. 650,- (kr. 810,-) pr rom, pr natt Leilighet - inntil 5 personer kr. 1450,- pr rom, pr natt Pga messe i Vikingskipet er det kun reservert 3 x dobbeltrom og 1 x leilighet (førstemann til mølla) Soveplasser på motellet bestilles av utøveren selv.

## FREDAG

Kl. 17:00 – 18:00 Innkvartering og kontroll mot påmeldings- og betalingslister  
Kl. 18:30 – 20:00 Fellestrening Tema: Kodu- og sokkochagi

## LØRDAG

Kl. 07:00 – 08:00 Morgentrening og meditasjon  
Kl. 08:00 – 09:00 Frokost  
Kl. 09:00 – 10:30 1. cup og 2. Cup Tema: Streetdefense  
Kl. 09:00 – 10:30 1. Dan og høyere Tema:  
Kl. 11:00 – 12:30 Lunch og teoriøkt  
Kl. 12:30 – 14:00 1. Dan og 2. dan Tema: Streetdefense  
Kl. 12:30 – 14:00 1. og 2. Cup + 2. Dan og høyere Tema: Mechegi/Honsinsul  
Pause  
Kl. 15:00 – 16:00 Fellestrening Tema:  
Kl. 18:00 - Bespisning lørdag kveld vil foregå på lokalt pizzeria  
(kr. 85,- pr person - inkl. drikke. Spis så mye du vill!)

## SØNDAG

Kl. 08:00 – 09:00 Morgentrening og meditasjon  
Kl. 09:00 – 10:00 Frokost  
Kl. 10:00 – 11:30 Fellestrening for 2. Cup til 3. Dan  
Kl. 10:00 – 11:30 Kodanjamøte  
Kl. 12:00 – 13:00 Lunsj  
Kl. 13:00 – 14:00 Fellestrening Tema: Honsinsul  
Kl. 13:00 – 14:00 4. dan og høyere Tema: Streetdefense

**NB!** Planen over er kun veiledende. Det er forslag til temaer, men vi er åpne for å justere disse. Forslag kan sendes til [masterare@hamartk.no](mailto:masterare@hamartk.no)

Vi må videre se på sammensetningen av antall utøvere i de forskjellige beltegradene før gruppene blir endelig fordelt. Spesielt gjelder dette Streetdefense som fordrer bruk av et matteområde. Her vil fokus være på enkle grovmotoriske teknikker der du er tett på opponenten eller ligger nede på bakken. Nedtakning, fallteknikk og kontrollgrep er noe av det vi skal være innom på denne økten.

