

1 Dan-kurs

Frölunda Taekwon-Do klubb inbjuder till höstterminens 1 Dan-kurs!

Syftet är att erbjuda utbildning och hjälp i förberedelserna till din kommande svartbältesgradering.

Kursinnehåll: Samtliga delar av graderingskraven till 1 Dan samt träningstips på vägen dit. Vi går igenom vad en 1 Dan gradering kräver, samt olika verktyg för att ta sig dit.

När: 26, 27 samt 29 oktober kl.18:00-21:00. (Totalt 3 sammanhängande, icke fristående, tillfällen.)

För vem: Utbildningen riktar sig till dig med 1 Kup (rödsvart bälte) men vi välkomnar även elever med 2Kup (rött bälte) som vill påbörja förberedelserna i god tid samt 1 Dan som vill repetera.

Kostnad: 750kr.

Ta med: Utskrivna graderingskrav för samtliga Kup och Dan-grader, "Frågebank, teorifrågor för graderingar" från förbundets hemsida, Dobok, papper/penna, vattenflaska, frukt och sparringskydd.

Anmälan och betalning: **Anmälan görs senast 18 oktober** till markus.wittebo@gmail.com. Du till mailadressen du anger i anmälan. Anmälan skall innehålla förnamn, efternamn, klubb, ålder och mailadress för faktura.

Plats: Kursen hålls på Frölunda Taekwon-Do klubb, August Barks gata 2.

Corona: Utbildningen hålls enligt försiktighetsprincipen, riksidrottsförbundets- och Frölunda TKD-klubbs riktlinjer för att minimera smittorisk. OBS: Om du vid utbildningstillfället uppvisar symptom eller misstänker att du kan vara smittad skall du EJ närvara.

Övrigt: Utbildningen är en hjälp, men EJ ett graderingskrav till 1-Dan.



Utbildningen hålls av Markus Wittebo, VI Dan, Frölunda Taekwon-Do klubb.