

28 februar.-1. mars Trondheim



Sparring av, for og med jenter

GOD NOK

FOR HVEM?

Velkommen til en sparringshelg, av, for og med jenter! Åpent for alle grader og erfaringsnivå. Det vil bli fokus på individuell utvikling, mestring, inspirasjon og sparringsglede.

KRAV

For å delta må du minimum være fylt 12 år i løpet av året, ha sparringsutstyr, og være jente

INSTRUKTØRER

Rita Sivertsvik, Linn Anita Lundager og Line Reiten

Gjesteinstruktør Jenny Listhaug, som er regjerende europa- og verdensmester i sparring, kjører en økt på søndag. I tillegg kommer en **Skadefri-ambassadør** og kjører en økt med både teori og praksis i forhold til skadeforebygging.

STED

Trondheim Taekwon-Do klubb, Haakon VII's gate 2

PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende, og skjer ved å fylle ut påmeldingsskjema, samt betale kursavgift på 550,-. Påmeldingsskjemaet finner dere her: <https://www.letsreg.com/no/register/godnoktrondheim26/>



Påmelding her!

TIDSPLAN

Lørdag 28. februar

10:00 - 12:00

Trening, fokus på bevegelse og håndteknikker

12:00 - 13:00

Lunsj (ta med matpakke)

13:00 - 14:00

Konkurranseregler i sparring

14:00 - 15:30

Trening, fokus på spark

16:00

Felles middag

Det vil bli lagt opp til en felles middag i klubbens lokaler rett etter trening. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften, og betales via Vipps etter middagen.

Søndag 1. mars

10:00 - 12:00

Skadeforebygging med Skadefri-ambassadør

12:00 - 13:00

Lunsj (ta med matpakke)

13:00 - 15:00

Trening med Jenny, fokus på konkurransesparring