



Taekwondo läger 14 september 2019

Hej alla medlemmar (gamla som nya!)

Lördagen den 14 september kommer klubben att anordna ett taekwondo läger för alla medlemmar. Syftet med lägret är dels att vi ska skapa en bra gemenskap mellan Linköping och Borensbergs grupperna och erbjuda ett tillfälle att prova på vad det innebär att tävla i taekwondo. Vi kommer att träna på tekniker som kan vara användbart när man tävlar i Taekwondo, men även för att generellt utveckla sin taekwondo.

Var: Garnisonshallen i Linköping (Brigadgatan 20, ingången till hallen ligger på baksidan, utmed kompanigatan). [Karta](#)

När: 14 september kl 10 – kl 16 (1 timmes lunch ca kl 12)

För vem? Alla medlemmar är välkomna, oavsett om du har precis börjat eller tränat hela livet.

Schema: Preliminärt

Kl 10 – 11 Uppvärmning/Stretching

Kl 11 - 12:30 Spark tekniker och situationsträning

Kl 12:30 – 13:30 Lunch

Kl 13:30 – 14:30 Poomsae teknik och mönster

Kl 14:30 – 16:00 Att tävla i Taekwondo.

Saker att ta med: Träningskläder (helst dobok och bälte. Alla som har graderat bör ha dobok på vid gruppbild), vattenflaska, lunch (ta med eller hämta från området), skydd för kampträning (har man inga egna så går det bra ändå)

Lunch? Klubben bjuder på lunch för alla som är anmälda via klubbens hemsida senast fredag kväll.

Klubben har som mål under 2019/2020 att så många medlemmar som möjligt ska våga testa på att tävla i Taekwondo (antingen i Poomsae och/eller i Kamp). Lägret är ett steg för att uppnå detta mål. Under dagen kommer ni ha möjligheten att testa själv tävlingsmomenten. En annan del i klubbens satsning på att öka tävlingsintresset hos medlemmarna är att klubben kommer att bekosta anmälningsavgiften för alla nationella tävlingar under hösten, samt att klubben betalar milersättning vid samåkning.

Vi hoppas att så många som möjligt kan komma på lägret och göra det till en rolig och lärorik dag.

Ses där!

