



## Poomsae för alla: Lördagen den 7:e mars -20

nybörjare, avancerade och elit; utövare, tävlande, coacher och domare

- 8:30-9:00** Ankomst Garnisonshallen, Lkpg: Registrering deltagare, matval från färdig lista
- 9:00-10:20** Inledande gemensamt pass: Uppvärmning, Teknik, Stretch
- 10:20-10:30** Paus: Fika/frukt, sista chansen att göra matval från lista
- 10:30-12:00** Poomsae-pass 1, tre parallella grupper:
  - ☉ Grundtekniker samt Il Jang (inga förkunskaper behövs)
  - ☉ Il Jang -> Oh Jang
  - ☉ Sam Jang -> Pal Jang
- 12:00-12:50** Lunch: Mat kommer till hallen
- 12:50-13:00** Gruppfoto
- 13:00-14:20** Poomsae-pass 2, tre parallella grupper:
  - ☉ Hur går det till på en tävling i poomsae? samt fortsätta öva grundtekniker och de Taeguek-mönster som efterfrågas (inga förkunskaper behövs)
  - ☉ Koryo -> Taebaek
  - ☉ Pyongwon ->
- 14:20-14:30** Paus: Fika/Kaffe
- 14:30-17:00** Tränings-tävling: Dömning på en matta med feedback från coacher (våra &/eller egna)
- 17:00** Tack och hej, ses nästa gång!



Sista  
anmälningsdag  
25/2

Anmälan [https://www.linkopingtaekwondo.se/?ai1ec\\_event=poomsae-for-alla-hos-kfum-taekwondo-linkoping&instance\\_id=2097](https://www.linkopingtaekwondo.se/?ai1ec_event=poomsae-for-alla-hos-kfum-taekwondo-linkoping&instance_id=2097)

~~180kr~~ per deltagare inkl. förtäring, max 80 deltagare



100kr!!!  
Östsvenska TKD-  
förbundet sponsrar lägret



WGS84  
58°23'45.9"N 15°36'53.0"E  
WGS84 DDM  
58°23.765'N 15°36.884'E  
WGS84 decimal (lat, lon)  
58.396078, 15.614727  
RT90 (nord, öst)  
6474783, 1488862  
SWEREF99 TM (nord, öst)  
6472972, 535934

**Hitta hit:** KFUM-hallen (eller Garnisonshallen)  
Brigadgatan 20 (ingång 20C från Kompanigatan)  
587 58 LINKÖPING

**Buss från Lkpg resecentrum:**  
Hållplats Infanterivägen  
Hållplats Brigadgatan

Vi kan ordna  
upphämtning vid Rese-C  
vid behov