



# Taekwondo läger 16 November 2019

Lördag den 16 november kommer KFUM Taekwondo Linköping att anordna ett taekwondo läger för alla. Syftet med lägret är dels att vi ska skapa en bättre gemenskap inom taekwondosverige samt 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:** 16 November kl 10 – kl 16

**För vem?** Alla är välkomna, oavsett om du har precis börjat eller tränat hela livet. För deltagare som ej är medlem i KFUM Taekwondo Linköping tillkommer en lägeravgift á 120 kr (i avgiften ingår lunch och fika/frukt)

**Anmälan?** Via [linkopingtaekwondo.se](http://linkopingtaekwondo.se)      **Sista anmälningsdag: 13/11**

**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 (Vi under tävlingslika förhållanden på 1-2 mattor i poomsae reps Kyorugi)

**Saker att ta med:** Träningskläder (helst dobok och bälte. Alla som har graderat bör ha dobok på vid gruppbild), vattenflaska, 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 den 13/11.

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

Ses där!

