

# TAEKWONDO PÅSKELEJR

torsdag 1. – lørdag 3. APRIL 2010

## I KALUNDBORG



Deltagerne ved Påskelejren i 2009 i Kalundborg

I SAMARBEJDE MELLEM

## ISLEV TAEKWONDO KLUB OG KALUNDBORG SON TAEKWONDO

Som arrangør af ”Påskelejre 2010” er det en utrolig stor glæde for Kalundborg Son Taekwondo i samarbejde med Islev Taekwondo Klub at kunne invitere på 3 dages udsøgt og spændende Taekwondo-træning med nogle af de Taekwondo-ikoner, som i dag præger den danske Taekwondo-scene indenfor kamp, teknik og traditionel Taekwondo. I hyggeligt samvær med andre Taekwondo-udøvere bydes du således hjertelig velkommen.

**STED:**

Nyrup Hallen  
Nyrupvej 97  
4400 Kalundborg

**Kontaktpersoner på lejren:**

Jesper Rasmussen • 21 65 01 51  
Trine Sørensen • 51 96 39 24

## INSTRUKTØRER:

Kwanchangnim,

**Choi Kyoung An 9. Dan**

Danmarks højst graduerede, tidligere dansk lands- og landsholdstræner

Kwanchangnim,

**Cho Woon Sup 9. Dan**

Grundlægger af Traditional Taekwondo Union (TTU), Norge

Sabumnim,

**Ky Tu Dang 7. Dan**

Teknik: Verdensmester i 2007, 8 x Europamester og 3 x VM-sølvvinder, Rødovre Taekwondo Klub

Sabumnim,

**Hanne Pedersen 6. Dan**

Holstebro Taekwondo Klub

Kyosanim,

**Jesper Roesen 3. Dan**

Kamp: World Cup-vinder i 1998, 3 x Europamester og 2 x VM-sølvvinder, Rødovre Taekwondo Klub

Sabumnim,

**Benny Olesen 6. Dan**

Grundlægger af Son Taekwondo og Kukkiwon-certificeret

## PROGRAM:

### TORS DAG

11.00-12.30 Ankomst.

12.30-13.30 Velkomst og åbning af lejr med fællestøring.

14.00-15.30 Gruppetræning for 1. og 2. hold.

16.00-17.30 Gruppetræning for 1. og 2. hold.

18.00-19.30 Aftensmad.

20.00-21.30 Tematræning.

### FREDAG

8.00- 9.00 Morgenmad.

9.00-10.30 Gruppetræning for 1. hold.

10.30-12.00 Gruppetræning for 2. hold

12.00-13.00 Frokost.

14.00-15.30 Gruppetræning for 1. hold.

15.30-17.00 Gruppetræning for 2. hold.

18.00-19.30 Aftensmad.

20.00-21.30 Tematræning.

### LØRDAG

8.00- 9.00 Morgenmad.

9.00-10.30 Gruppetræning for 1. hold.

10.30-12.00 Gruppetræning for 2. hold.

12.00-13.00 Frokost.

13.00-14.00 Oprydning og afrejse.

### ●●● TEMATRÆNINGER ●●●

- Traditionel koreansk kampkunst: Taekkyon
  - Taegeuk/Poomse
- Traditionel Taekwondo og Ki-træning
- Selvforsvar: Frigørelses- og rotationsteknik m.m.

**ANKOMST :**

Du kan ankomme til Nyrupskolen torsdag den 1. april fra kl. 11.00.

**OVERNATNING:**

Overnatning sker på Nyrupskolen. Husk derfor sovepose, liggeunderlag m.v..

**BESPISNING:**

Bespisningen dækker 2 x morgenmad, 2 x frokost og 2 x aftensmad.

**LEJRPRIS:**

Prisen for påskelejrens samlede fornøjelser, som dækker fuld bespisning, undervisning, indkvartering m.m., er:

Hele lejren inkl. bespisning	600,- kr.
Enkelt dagstræning torsdag inkl. bespisning	200,- kr.
Enkelt dagstræning fredag inkl. bespisning	300,- kr.
Enkelt dagstræning lørdag inkl. bespisning	100,- kr.
Bespisning på hele lejren uden deltagelse i træning	300,- kr.

**BETALING :**

Betalingen skal ske **inden den 26. marts 2010** på en **crosset check** vedlagt din tilmeldingsblanket på nedenstående adresse eller på girokonto (med angivelse af klub og navn): **Reg nr. 15 51 og kontonr. 5 39 68 75.**

**TILMELDING:**

Af hensyn til indkøb af mad, drikke m.v. bedes du skriftligt tilmelde dig på vedlagte tilmeldingsblanket **inden den 26. marts 2010**. Dette skal ske samlet for din klub og sendes til:

Benny Olesen  
Lysmosevej 5, Sdr. Jernløse  
4420 Regstrup  
59 18 31 24 / e-mail: benny.olesen@tanke.dk

**TRANSPORT:**

Såfremt du ikke kommer i bil, kan du fra Kalundborg Station tage bus ”201 Bjørnstrup” til Nyrup Hallen, som ligger ca. 3 km. fra Kalundborg Station. For nærmere information kan du gå ind på [www.moviatrafik.dk](http://www.moviatrafik.dk)

**P.S.**

: Ret til ændringer forbeholdes!

De hjerteligste hilsner

**Islev Taekwondo Klub og  
Kalundborg Son Taekwondo**

# TILMELDINGSBLANKET

KONTAKTPERSON: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

KLUB: \_\_\_\_\_ TLF: \_\_\_\_\_

	NAVN	Alder	Grad	Kr.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
Kr. i alt				

Udfyld tilmeldingsblanketten med blokbogstaver.