



CHRISTIANIA TAEKWON-DO KLUBB INVITERER TIL

SOMMERSAMLING & GRADERING

8. & 9. JUNI 2024



SAMLING

ALDER:
UNDER 12 ÅR
UNDER 12 ÅR
OVER 12 ÅR
ALLE ALDRE
ALLE ALDRE

TRENINGSTIDER:
GRAD:
HVITT-GULT BELTE
GRØNT-BLÅTT BELTE
HVITT-BLÅTT BELTE
RØDT BELTE
BLÅTT BELTE

TID:
10:00-11:30
12:30-14:00
12:30-14:00
14:00-15:30
14:00-16:30



Om samlingen

Christiania Taekwon-Do klubb inviterer til gratis treningssamling med finke instruktører 8. juni. Treningssamlingen vil være en forberedelse til graderingen 9. juni, hvor vi gjennomgår firevendinger, mønster, spark, arrangert sparring og selvforsvar. Alle grader får en dedikert instruktør og en mulighet til å møte andre instruktører og elever enn de møter på vanlige treninger.

GRADERING

Om graderingen

Graderingen er en test av kunnskapen man har tilegnet seg gjennom året, og vil være med både firevendinger, spark, mønster og teori. Samt stegsparring, frisparring og styrke for de høyere graderte. Møt forberedt og snakk med din instruktør i forkant av graderingen for å sjekke om du er klar. Graderingen koster 361,- for fargebelter og 561,- for sortbelter, og kan betales på forhånd i Spond, eller med Vipps eller kort på graderingsdagen.



TIDER FOR GRADERING:

ALDER:	GRAD:	TID:	REGISTRERING
UNDER 12 ÅR	HVITT-GULT BELTE	10:00	09:30
UNDER 12 ÅR	GRØNT-BLÅTT BELTE	12:00	11:45
OVER 12 ÅR	HVITT-BLÅTT BELTE	13:30	13:15
ALLE ALDRE	RØDT OG OPP TIL RØDT	14:30	14:15

STED OG PÅMELDING

ADRESSE

Åsjordet 5
0381, Oslo

LINK TIL PÅMELDING



KONTAKT

Telefon: 95813348
E-post: info@ctkd.no
Nett: www.ctkd.no

