

VÅRSAMLING & -GRADERING



CHRISTIANIA
TAEKWON-DO
KLUBB

CHRISTIANIA TAEKWON-DO KLUBB INVITERER TIL

CHRISTIANIA TAEKWON-DO KLUBB INVITERER TIL

VÅRSAMLING & -GRADERING

16. OG 22. MARS 2026

SAMLING

16. mars

TRENINGSTIDER:

ALDER:

ALLE ALDRE

GRAD:

HVITT-GRØNT BELTE

TID:

18:00–19:30



Om samlingen

Christiania Taekwon-Do Klubb inviterer til en gratis treningssamling mandag 16. mars. Samlingen fungerer som en forberedelse til graderingen senere samme uke. Under økten vil vi jobbe med blant annet firevendinger, mønster, spark, arrangert sparring og selvforsvar.

Alle grader vil få oppfølging av dedikerte instruktører. Samlingen gir også en fin mulighet til å trene sammen med instruktører og utøvere fra andre partier enn man vanligvis møter på trening.

GRADERING

22. mars

Om graderingen

Graderingen er en test av ferdighetene og kunnskapen man har opparbeidet seg gjennom treningen. Under graderingen vil man bli vurdert i blant annet firevendinger, spark, mønster og teori. For høyere grader vil også stegsparring, frisparring og styrke inngå i vurderingen.

Snakk med instruktøren din i forkant for å sikre at du er klar til å gå opp.

Graderingsavgift:

380 kr for fargebelter

600 kr for sortbelter

Informasjon om betaling sendes ut via medlemssystemet i forkant.



TIDER FOR GRADERING:

ALDER:	GRAD:	TID:	REGISTRERING
UNDER 12 ÅR	HVITT BELTE	10:00	09:30
UNDER 12 ÅR	GULT BELTE	11:30	11:00
ALLE ALDRE	GRØNT BELTE	13:30	13:15
OVER 12 ÅR	HVITT OG GULT BELTE	13:30	13:15

STED OG PÅMELDING

ADRESSE

Åsjordet 5
0381, Oslo

PÅMELDING I SPOND

KONTAKT

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

NB! Påmeldingsfrist 17. mars

