



태권도

Toi-Gye-Samling

Stridsklevhallen, Porsgrunn. Søndag 10. Februar 2019

ITF klubbene i Sørøst inviterer, sammen med vår hovedinstruktør, Master Hallgeir Betele til Toi-Gye samling, med teknisk trening for høyt graderte!

Høyt graderte instruktører opplever ofte begrenset mulighet til egentrening og oppfølging av egen teknikk, da man har nådd et nivå hvor tiden går i å instruere og/eller følge opp andre.

For å bøte på det, samt å bygge et felleskap og et samlet Teknisk høyest mulig nivå, tilbys Master Betele dette unike seminaret.

Etter samlingen blir det kontaktbygging, samvær og hygge.

Bli med på semesterets høydepunkt!

SØNDAG, 10. NOVEMBER 2018,

[Stridsklevhallen, Stridsklev Ring 116, 3929 Porsgrunn](#)

11:00 – 14:00: Trening Sortbelter

11:45 – 14:00: Trening Blå-, rød-, og sortbelter sammen!

14:00 - 15:00: Sosial bygging, konkurranse og quiz

16:30- Samvær og hygge.

VI GLEDER OSS TIL Å TREFFE UTØVERE FRA BÅDE PORSGRUNN, KRISTIANSAND, ARENDAL, CHRISTIANSLUND, CHRISTIANIA OG SKIEN TAEKWON-DO KLUBBER!

TOI-GYE-SAMLINGEN ER GRATIS!



Husk å ta med niste, rikelig med drikke og masse god treningsiver og godt humør!

Spørsmål rundt både treningsamling og gradering kan rettes til Instruktørene i din klubb.