

Taekwon-Do

Treningsssamling



Søndag 16. juni 2013

Sandnes Kampsportsenter

Barn (7-11 år)

kl 10:00-12:15

kr 100,-

Ungdom og Voksen

kl 12:30-17:00

kr 200,-

PROGRAM

- Oppvarming
- Grunnteknikk
- Mønster
- Firevending med spark
- Arrangert sparring tre-, to- og ensteg
- Selvforsvar
- Target og pute
- Frisparring
- Spesialteknikk
- Avslutning

TrenSelvforsvar.no

