

# NTN SELVFORSVAR

## STAVANGER, 20. - 21. AUGUST 2016

Dette kurset er et alternativt kurs for deg som søker om å få gå opp til sort belte 3. Dan. Kurset tar for seg et helhetlig selvforsvar fra et rent taktisk nivå til teknisk spesifikt nivå. Lørdag består i sin helhet av Tony Blauers SPEAR System tilpasset ITF Taekwon-Do. Søndag består av ITF Radix, som er selvforsvarsapplikasjoner fra mønster. Selvforsvar mot kniv og stokk. Selvforsvarsdriller knyttet opp mot frisparring, herunder flere motstandere.



### Kursets emner:

1. Tony Blauers Spear system (taktikk)
2. ITF Radix (mønster)
3. Kniv
4. Stokk
5. Selvforsvarssparring
6. Flere motstandere



**Hvem:** Kurset er for deg over 15 år med minimum 2.gup rødt belte. Kurset er alternativt krav til NKF Trener 2 som du må ha før du kan gå opp til 3. Dan.

**Hvor:** Sandnes Kampsportsenter

**Når:** Lørdag 20. august kl. 10:00 - 17:00  
Søndag 21. august kl. 10:00 - 16:00

**Utstyr:** Treningskniv, stokk (ca. 60 cm), sparringsutstyr, skrivesaker, matpakke og drakt (do-bok).

**Påmelding:** via utdanningsportalen innen 12/8

**Pris:** kr. 1500,-  
Betales ved oppmøte. Kort eller kontant.

**Kursholder:** Roy Rolstad, 5. Dan

Noe du lurer på angående kurset?  
Ta kontakt på e-post: [rolstad@ntkd.no](mailto:rolstad@ntkd.no)