

HASLEV TAEKWONDO



Program MINICAMP 2024

Fredag

Kl. 18:00-20:00

Træning kun for sortbælter

_Høj avanceret sortbæltetræning, drills for højere spark, korrekt udførelse af spark, rotationsspark

Kl. 20:00-21:00

_Kaffe & kage

Lørdag

kl. 10:00-12:00

Træning for alle, min. 13 år

_Yoga opvarmning, kamp og kamptechnik, 1-skridts kamp, Qi gong meridian udstræk og meditation

Kl. 12:00-13:00

Frokost – medbragte madpakker

kl. 13:00-15:00

Træning for alle, min. 13 år

Yoga asanas specifik for Taekwondo, sparke drills på puder, Hosinsul og Hapkido, partner udstræk og partner massage

Søndag

Kl. 10:00-12:00

Træning for alle, min. 13 år

_Tai chi, Qi gong, meditation og afslapning