

# TAEKWONDO PÅSKELEJR

torsdag 6.–lørdag 8. APRIL 2023

## I KALUNDBORG



### Specialiteter:

Effektivt selvforsvar ved kropsmanipulation, Taegeuk/Poomse, Pressure Point Fighting - Kyusho, Kamptræning, Bevægelsesmønstertræning fra en naturlig kropsholdning m.m.

I SAMARBEJDE MELLEM

## SOLRØD TAEKWONDO KLUB OG KALUNDBORG SON TAEKWONDO



Som arrangør af ”Påskelejr 2023” er det en utrolig stor glæde for Kalundborg Son Taekwondo i samarbejde med Solrød Taekwondo Klub at kunne invitere på 3 dages udsøgt og spændende Taekwondo-træning med nogle af de Taekwondo-ikoner, som i dag præger den danske Taekwondo-scene. I hyggeligt samvær med andre Taekwondo-udøvere bydes du således hjertelig velkommen.

**STED:** Rynkevangskolen  
Møllevej 10  
4400 Kalundborg

**Kontaktpersoner på lejren:**  
Andreas Nielsen • 27 85 98 55  
Benny Olesen • 23 10 04 24

### **INSTRUKTØRER:**

|               |                        |   |
|---------------|------------------------|---|
| Kwanchangnim, | <b>Choi Kyoung An</b>  | <b>9. Dan</b><br>Danmarks højst graduerede, tidligere dansk lands- og landsholdstræner  |
| Beomsanim,    | <b>Benny Olesen</b>    | <b>8. Dan</b><br>Grundlægger af Son Taekwondo og Kukkiwon-certificeret  |
| Sabumnim,     | <b>Michael Iversen</b> | <b>7. Dan</b><br>Solrød Taekwondo Klub  |
| Sabumnim,     | <b>John Paarup</b>     | <b>7. Dan</b><br>Munkebo Taekwondo Klub og Oku Den (4. Dan) i Kyusho Denmark  |
| Sabumnim,     | <b>Michael Nyboe</b>   | <b>6. Dan</b><br>Taekwondo Team Horsens og specialiseret i konkurrencekamp  |
| Sabumnim,     | <b>Lene Kjær</b>       | <b>4. Dan</b><br>Herlev Taekwondo Klub. Teknik: På DTFs landshold siden 2018. Vundet nationale og internationale stævner, bl.a. DM 2022 guld individuel, pair og team. Nordisk 2023 guld team og sølv individuel. German Open 2023 guld team. |

### **PROGRAM:**

#### **TORS DAG**

11.00-12.30 Ankomst.  
12.30-14.00 Velkomst og åbning af lejr med fællestræning.  
14.30-15.45 Gruppetræning for 1. og 2. hold.  
16.15-17.30 Gruppetræning for 1. og 2. hold.  
18.00-19.30 Aftensmad.  
20.00-21.30 Tematræning.

#### **FREDAG**

8.00- 9.00 Morgenmad.  
9.30-10.45 Gruppetræning for 1. hold.  
10.45-12.00 Gruppetræning for 2. hold  
12.30-13.30 Frokost.  
14.00-15.15 Gruppetræning for 1. hold.  
15.15-16.30 Gruppetræning for 2. hold.  
18.00-19.30 Aftensmad.  
20.00-21.30 Tematræning.

#### **LØRDAG**

8.00- 9.00 Morgenmad.  
9.30-10.45 Gruppetræning for 1. hold.  
10.45-12.00 Gruppetræning for 2. hold  
12.30-13.30 Frokost.

## ●●● TEMATRÆNINGER ●●●

- Effektivt selvforsvar med Koppo- & Kosshijutsu – manipulering af kropspunkter, muskler og knogler
  - Kamptræning
    - Pressure Point Fighting - Kyusho
    - Sportsteknik: Taegeuk og Poomse

**ANKOMST :** Du kan ankomme til Rynkevangskolen torsdag den 6. april fra kl. 11.00.

**OVERNATNING:** Overnatning sker på Rynkevangskolen. Husk derfor sovepose, liggeunderlag m.v..

**BESPISNING:** Bepisningen dækker 2 x morgenmad, 2 x frokost og 2 x aftensmad.

**LEJRPRIS:** Prisen for påskelejrens samlede fornøjelser, som dækker fuld bispisning, undervisning, indkvartering m.m., er:

|   |           |
|---|-----------|
| Hele lejren inkl. bispisning                        | 800,- kr. |
| Enkelt dagstræning torsdag inkl. bispisning         | 350,- kr. |
| Enkelt dagstræning fredag inkl. bispisning          | 450,- kr. |
| Enkelt dagstræning lørdag inkl. bispisning          | 250,- kr. |
| Bispisning på hele lejren uden deltagelse i træning | 400,- kr. |

**BETALING:** Betalingen skal ske **inden den 2. april 2023** på girokonto (med angivelse af klub og navn): **Reg. nr. 15 51 og kontonr. 5 39 68 75.**

**TILMELDING:** Af hensyn til indkøb af mad, drikke m.v. bedes du skriftligt tilmelde dig på vedlagte tilmeldingsblanket **inden den 2. april 2023**. Dette skal helst ske samlet for din klub og sendes til:

Benny Olesen  
Lysmosevej 5, Sdr. Jernløse  
4420 Regstrup  
23 10 04 24 / e-mail: benny.rosvall.olesen@gmail.com

**AFBUD:** Afbud skal ske **inden den 2. april 2023**. Efter denne dato betales fuld kost.

**TRANSPORT:** Såfremt du ikke kommer i bil, kan du fra Kalundborg Station enten gå ca. 1,5 km. eller tage en bus til Rynkevangskolen. For nærmere information, kan du gå ind på [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk).

**P.S.:** Ret til ændringer forbeholdes!

De hjerteligste hilsner

**SOLRØD TAEKWONDO KLUB OG  
KALUNDBORG SON TAEKWONDO**



# TILMELDINGSBLANKET

KONTAKTPERSON: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

KLUB: \_\_\_\_\_ TLF: \_\_\_\_\_

|           | NAVN | Alder | Grad | Kr. |
|-----------|------|-------|------|-----|
| 1         |      |       |      |     |
| 2         |      |       |      |     |
| 3         |      |       |      |     |
| 4         |      |       |      |     |
| 5         |      |       |      |     |
| 6         |      |       |      |     |
| 7         |      |       |      |     |
| 8         |      |       |      |     |
| 9         |      |       |      |     |
| 10        |      |       |      |     |
| 11        |      |       |      |     |
| 12        |      |       |      |     |
| 13        |      |       |      |     |
| 14        |      |       |      |     |
| 15        |      |       |      |     |
| 16        |      |       |      |     |
| 17        |      |       |      |     |
| 18        |      |       |      |     |
| 19        |      |       |      |     |
| 20        |      |       |      |     |
| 21        |      |       |      |     |
| 22        |      |       |      |     |
| Kr. i alt |      |       |      |     |

