



Treningsplan for Kristiansand Taekwon-Do Klubb
Høsten 2009

Instruktører:

Jørgen Rafn, Jannicke Rogne, Frode Bergmann



tirsdag 25. august	torsdag 27. august	tirsdag 1. september	torsdag 3. september
Første trening	Andre trening	Nybegynneropptak - Lek & Moro Jørgen	Nybegynneropptak - Lek og moro Jannicke
tirsdag 8. september	torsdag 10. september	tirsdag 15. september	torsdag 17. september
Mønster / Puter Jørgen	Sparring / Stegsparring Jørgen	4-vending / Selvforsvar Jørgen	Basic / Targets Jannicke
tirsdag 22. september	torsdag 24. september	tirsdag 29. september	torsdag 1. oktober
Overraskelsestrening Jørgen	Mønster / Puter Jørgen	HØSTFERIE	HØSTFERIE
tirsdag 6. oktober	torsdag 8. oktober	tirsdag 13. oktober	torsdag 15. oktober
Sparring / Stegsparring Jørgen	4-vending / Selvforsvar Jannicke	Basic / Targets Jørgen	Overraskelsestrening Jørgen
tirsdag 20. oktober	torsdag 22. oktober	Tirdag 27. oktober	torsdag 29. oktober
Mønster / Puter Jørgen	Sparring / Stegsparring Jannicke	4-vending / Selvforsvar Jørgen	Basic / Targets Jørgen
tirsdag 3. november	torsdag 5. november	tirsdag 10. november	torsdag 12. november
Overraskelsestrening Jørgen	Mønster / Puter Jannicke	Sparring / Stegsparring Jørgen	4-vending / Selvforsvar Jørgen
tirsdag 17. november	torsdag 19. november	tirsdag 24. november	Tordag 26. november
Basic / Targets Jørgen	Overraskelsestrening Jannicke	Mønster / Puter Jørgen	Pensumrelatert trening
tirsdag 1. desember	torsdag 3. desember	lørdag 5. desember	søndag 6. desember
Pensumtrening	Pensum / prøvegradering	Seminar i Porsgrunn	Gradering i Arendal

Viktige datoer høsten 2009:

Høsten 2009	
lørdag 19. september	Barneinstruktørkurs i Oslo
lørdag 10. oktober	Østlandscup nr. 2 i Tønsberg
tirsdag 20. oktober	Sortbeltesamling i Oslo
lørdag 31. oktober – søndag 1. november	Høstsamling for barn/ungdom 7-16 år i Skien
??	Toi-Gye Seminar
lørdag 30. desember	Norgesmesterskap i Trondheim
tirsdag 17. november	Sortbeltegradering i Lier
lørdag 21. november	Østlandscup 3, og Knøttecup 2 i Røyken
lørdag 5. desember	Treningsseminar i Porsgrunn
søndag 6. desember	Gradering i Arendal
Våren 2010	
lørdag 2. januar – lørdag 9. januar	Vinterleir på Gran Canaria (Spania) – MORO!

