



Rogaland Treningsamling

Søndag 13. mars 2022

Siddishallen

<https://stavanger-tkd.no/sites/default/files/TreningsamlingMars2022.pdf>

Samling visjon

Vi vil bidra til å gjør våre elever bedre rustet til livet. Elevene som kommer på samlingen skal bli tatt på alvor.

- Ønske elevene velkommen til samlingen med smil
- De skal få en følelse av mestring
- Opplive "gyldne øyeblikk"
- Opplive toleranse og respekt
- Godt fellesskap
- Få faglig utvikling
- Opplive at instruktører bruker tid på elevene
- Elevene skal få gode opplevelser sammen med andre
- Opplive at instruktørene bryr seg om dem
- Alle skal bli "set"
- Vi skal stille krav til elevene

For at dette skal la seg gjøre må alle instruktører være godt forbrett på oppgavene, og ha smile frem i samlingen.

Vi skal så langt som det er mulig ta vare på "hele" mennesket. Alle må ha full fokus fra første stund.

Barn(7-11 år)

Instruktører: **Øyvind, Egil, Mehrdad, Henning, Ann Elin, Anders, Erlend, Katrine**

09:30-10:00	Registrering	Anders, Katrine
09:30-10:00	Instruktørmøte	Øyvind
10:00-10:10	Oppstart ☺	Øyvind
10:10-10:35	Pensum Mønster	Alle Instruktører
10:35-10:45	Lek	Anders, Erlend, Ann Elin
10:45-11:00	4 vending med spark	Øyvind, Mehrdad
11:00-11:20	Arrangert Sparring Alle: Arr. Sparr. Barn Serie 1 m/ motstander	Sab. Omid, Egil, Henning
11:20-11:35	Frisparring, Target, Putta	Øyvind, Anders
11:35-12:00	Target & Avslutning	Alle Instruktører

Voksen & Ungdom

Instruktører: Sab. Omid, Ørjan, Egil, Renate, Øyvind, Tom, Daniel, Andreas

12:30-13:00	Registrering	Anders, Katrine
12:45-13:00	Instruktørmøte	Sab. Omid
<hr/>		
13:00-13:25	Oppvarming & Tøyning	Øyvind
13:25-13:45	4 vending med spark	Sab. Omid
13:45-14:00	Grunnteknikk	Sab. Omid
14:00-15:00	Mønster	
	4. vend. med punch og blokk	Egil
	Chon-Ji	Daniel, Andreas
	Dan-Gun	Daniel, Andreas
	Do-San	Daniel, Andreas
	Won-Hyo	Ørjan
	Yul-Gok	Tom
	Joong-Gun	Tom
	Toi-Gye	Renate
	Hwa-Rang	Øyvind
	Choong-Moo	Øyvind
	Kwang-Gae, Po-Eun, Ge-Baek	Sab. Omid
	Eui-Am, Choong-Jang, Juche	Sab. Omid
	Samil, Yoo-Sin, Choi-Yong	Sab. Omid
15:00-15:15	Pause	
15:15-15:45	Arrangert Sparring	
Hvitt belte:	Serie 1, uten motstander	Egil
Gult belte:	3-steg, serie 1, med motstander	Ørjan
Grønt belte:	3-steg, serie 3	Daniel
Blått belte:	2-steg, serie 1. 1-steg, serie 1.	Øyvind, Renate
Rødt belte:	2-steg, serie 3. 1-steg, serie 3.	Tom, Andreas
Dan	Sortbelte pensum	Sab. Omid
15:45-16:10	Selvforsvar	Øyvind, Andreas
16:10-16:50	Frisparring + Avslutning	Daniel
16:50-17:00	Tøyning	Tom