Hei alle taekwon-dobarn

Jeg Martin Øvermo har en uke fri fra førskolestudiene i Bergen og vil bruke litt av min tid sammen med den herlige gjengen som er barnepartiene i Lier. Derfor inviterer herved til vintertrening i uke 9!

Det vil bli trening tirsdag 25. februar og torsdagen 27. februar på Lierbyen ungdomsskole. Øktene starter klokka 18.00 vil vare 1 ½ time (19.30 min) og være for alle barnepartiene, med hjelp fra Jørgen Øvermo, som har sagt seg villig til å hjelpe meg. Nybegynnere, viderekommende og alle aldersgrupper.

Spørgesmål kan sendes på melding da jeg fortsatt er opptatt med studier, jobb og praksisforberedelser.
*TLF: 406 02 501*

Jeg vil legge ved en grovplan over hva som skjer begge dagene.

Håper alle som ikke er på vinterferie har lyst til å ta turen innom! ☺

Med vennlig hilsen

Boo sabumnim Martin Øvermo

 Dette er Jørgen Dette er Martin



Tirsdag

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Oppvarming 20 – 30 min | Hoveddel 40 – 50 min | Avslutning 20 – 30 min |
| * Lek av elevenes valg
* PUSH-UPS! ☺
* Lett uttøying/meditasjon
 | * Mønster + firevending punsh
* Praktiskbasert teori
* Sparring med fokus på forflytning og bevegelse
* Firevending spark med en *twist*
 | * Kjernemuskulatur
* «Teamtalk» om grunnprinsippene
* Meditasjon og snakk evaluering av treninga
 |

Torsdag

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Oppvarming 20 – 30 min | Hoveddel 40 – 50 min | Avslutning 20 – 30 min |
| * Håndsparring
* PUSH-UPS, PUSH-UPS, PUSH-UPS!!! ☺
* Lett uttøyning/meditasjon
 | * Stegsparring på kommando
* Sparring som bygger på tirsdagens forflytning
* Lagkonkurranser
 | * Svettetrening, forhåpentlig med musikk
* «Teamtalk» om hvorfor trene taekwon-do?
* Meditasjon og uttøyning
 |

PS! Selv om det ikke er oppført mye lek, er det ikke noe i veien for at vi kan ta en her og der.