

# Sparringläger i Jönköping 20 mars

Då var det dags för Jönköping Taekwon-do's första träningsläger och aktivitet för hela landet.

Lägret kommer att ledas av Sabum-nim Patrik Carlström. Patrik har många års erfarenhet av sparring och att instruera i sparring. Lägret kommer att handla om attack och försvar. Man kommer få tips och idéer om hur man kan göra sin sparring mer effektiv med hjälp av förflyttningar.

Som extra krydda på detta läger så har Jönköping Taekwon-do bjudit in Terese Nyfors som har erfarenhet av yoga samt lugn och harmonisk kroppssträning. I 45 min efter en lång dag med mycket sparkar och förflyttningar kan ni i lugn och ro stretcha ut och vårda musklerna.

**Obs!** Vill ni vara med på detta pass måste ni anmäla det separat i mailet.

## Tid och plats

Jönköping på Kampsportsalliansen.

Pass 1 kl. 9.00-11.00

Pass 2 kl. 13.00-15.00

Pass 3 kl. 15.30-17.00

Yoga med stretching och styrka kl. 17.15-18.00 (glöm ej att anmäla er)

## För vem?

Lägret vänder sig till alla som har är minst 13år. Men man skall också ha tränat Taekwon-do i minst en termin.

## Kostnad?

300 kr, vilket betalas vid ankomst.

## Utrustning

Man skall ha med en komplett ITF sparring utrustning: fotskydd, handskar, tandskydd och suspensoar(för herrar).

Anmälan görs via e-mail till: [Patrik@jonkopingtkd.se](mailto:Patrik@jonkopingtkd.se) senast den 15:e mars. Har ni några frågor går det bra att maila på samma adress eller ringa Patrik på tel: 0707-312866.

Adress:

Kampsportsalliansen

Ekhagsringen 17

554 56 Jönköping

