

# 15.-16. NOVEMBER

## Oslo



Sparring av, for og med jenter

# GOD NOK

### FOR HVEM?

Velkommen til en sparringshelg, av, for og med jenter! Åpent for alle grader og erfaringsnivå. Det vil bli fokus på individuell utvikling, mestring, inspirasjon og sparringsglede.

### KRAV

For å delta må du minimum være fylt 12 år i løpet av året, ha sparringsutstyr, og være jente

### INSTRUKTØRER

Rita Sivertsvik, Linn Anita Lundager og Line Reiten

### Gjesteinstruktører

Camilla Melhus Rolstad - en av verdens beste dommere i Taekwon-Do

Natalia Gajinov - juniorlandslagsutøver og sparringsstjerne

Mari Grønlund Kviteberg - kiropraktor og Skadefri-ambassadør

### STED

Oslo Øst Taekwon-Do klubb, Vetlandsveien 49

### PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende, og skjer ved å fylle ut påmeldingsskjema, samt betale kursavgift på 550,-.

Påmeldingsskjemaet finner dere her: <https://>

[www.letsreg.com/no/register/](https://www.letsreg.com/no/register/)

[godnokjentesparringsseminaroslo\\_20251116#/](https://www.letsreg.com/no/register/godnokjentesparringsseminaroslo_20251116#/)

### TIDSPLAN

#### Lørdag 15. november

10:00 - 12:00

Trening, fokus på bevegelse og håndteknikker

12:00 - 13:00

Lunsj (ta med matpakke)

13:00 - 14:00

Konkurranseregler i sparring med Camilla

14:00 - 15:30

Trening, fokus på spark

16:00

#### Felles middag

Det vil bli lagt opp til en felles middag i klubbens lokaler rett etter trening. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften, og betales via Vipps etter middagen.

#### Søndag 16. november

10:00 - 12:00

Skadeforebygging med Skadefri-ambassadør Mari

12:00 - 13:00

Lunsj (ta med matpakke)

13:00 - 15:00

Trening med Natalija, fokus på konkurransesparring



Påmelding her!