



Oslo Øst Kick-off!

**Velkommen til Årets Kick-Off i Oslo
Øst Taekwon-Do klubb!**

Tid: 13.oktober kl 1700

Sted: Oslo Gladiators: Hasleveien 38, 0571 Oslo



Alle over 16 år i klubben er hjertelig velkommen til å bli med på en fartsfylt og latterfull dag på Oslo Gladiators, der vi skal kjempe både mot og med hverandre i lag, og styrke kampånden i klubben. Kanskje det beste med det hele, er at klubben spanderer! Etterpå tar vi turen ut for å spise og kose oss sammen. Men det må vi betale selv 😊 Vil du bare være med på Oslo Gladiators, er dette også helt greit. Men vi må vite hvem som er med innen 10. oktober. Påmelding skjer til Marianne på e-post: m_lto@hotmail.com.

Vi har meldt oss på 5-kamp, det vil si at vi skal velge 5 øvelser som vi skal utføre. De vi har å velge imellom er:

1. Kenguru Boksing
2. Wacky Trikes(trehjulsrace med ølbriller på)
3. T-Wall (slukk lysene på veggen)
4. Giant Buzz (Føre ringer rundt elektroder uten å få støt)
5. Equaliser Basket (basket på en oppblåsbar bane, med strikk i ryggen)
6. Mekanisk rodeo okse
7. Bungee run (stafettløping på oppblåsbar bane med strikk i ryggen som holder deg igjen)
8. Hindelberg (Hinderløype)
9. Sumo bryting (med stooore drakter!)
10. Gigant boksing (med store hansker)
11. Hyper hockey (sittende hockey)
12. Boom fight (putekrig på bom)
13. Ku melking
14. Heste trampen
15. Gladiators fight (slå hverandre med polstret stang)
16. Hesteko blink
17. Boksen går (erteposer kastes på blikkbokser)
18. Kongen på haugen (putekrig på vippepute)
19. Pistol (treffe blink)
20. Bueskyting
21. trillebårrace (i blinde)
22. tautrekking.

Dette kan vi bestemme når vi kommer ned dit, men gjerne kom med ønsker.

Er DU med? 😊