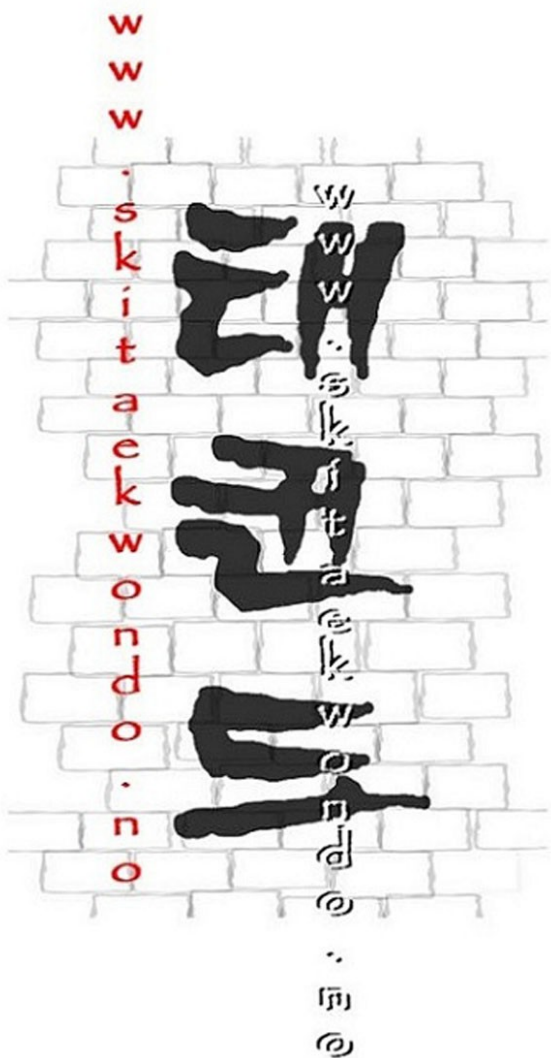




Dan seminar Ski Taekwondo Klubb 5-7 juni 2026



Sted:

Ski Taekwondo Klubb sin Dojang
Industriveien 17, 1400 Ski

Instruktører:

Master Svein Andersstuen 8. Dan
Master Tom Lasse Karlsen 5. Dan
Master Øven A. Grimenes 4. Dan

Pris:

Kr. 1200,-

Påmelding: <https://skitaekwondo.no/danseminar>

Overnatting:

- Dojangen m/dusjmuligheter
(Husk: sovepose, pute, liggeunderlag og håndkle)
- Thon Hotel Ski
(Ordnes av utøverne selv, tlf: 64 85 35 00)

Krav til beltegrad: 2. Cup.

Det serveres kveldsmat på fredag, samt frokost og lunsj på lørdag og søndag. Middag på lørdag blir felles (ikke inkludert i prisen).

Påmelding **senest 22. mai:**

<https://skitaekwondo.no/danseminar>

(Det er en maks grense på 40 personer, så meld dere på tidlig)

Program – Med forbehold om endringer

Fredag:

Kl. 18.00 – 19.00 Registrering

Kl. 19.00 – 20.30 Trening

Lørdag:

Kl. 08.00 – 09.30 Frokost

Kl. 09.30 – 10.45 Trening+fysisk test for de som skal gradere

Kl. 11.15 – 12.30 Trening

Kl. 12.45 – 14.00 Lunsj

Kl. 14.00 – 15.15 Trening

Kl. 15.30 – 16.30 Teoriprøve for de som skal gradere

Kl. 17.30 – Felles middag i Dojangen eller ute

Søndag:

Kl. 08.00 – 09.30 Frokost

Kl. 09.30 – 10.45 Trening

Kl. 11.15 – 12.30 Trening

Kl. 12.30 – Lunsj

TA MED DOBOK OG BELTE (flere skift)