



TAEKWONDO STIJL EN SPARRING SEMINAR



Organisatie	Taekwondo Bond Nederland, district West	
Datum en tijd	zondag 7 september 2014 12.00 uur t/m 16.00 uur	
Voor wie	betalende TBN leden, alle leeftijden voor de " B en A Klasse "	
Waar	Sporthal Leidschenveen Vaz Diasdreef 20, 2492 JL. Den Haag	
Benodigdheden	Dobok beschermmateriaal voor sparring oefenmateriaal voor sparring (trapkussentje /flap)	
Kosten	Gratis	
Consumpties	Er is een kantine aanwezig	
Aanmelden	r.cruden@taekwondobond.nl uitsluitend per e-mail onder vermelding van naam/TBN lid nr/graduatie	
Trainer	Stijl	Dhr. Ata Alava 7e Dan Europees kampioen
	Sparring	Dhr. Naziem Akabbouz 5 ^e Dan

De top trainers van stijl en sparring, zullen niet alleen aandacht besteden aan technieken maar ook aan het mentale en fysieke aspect voorafgaande aan elke wedstrijd. Volledig aandacht zal worden besteed aan de belangrijke punten die een sporter tot het winnen van een wedstrijd/ronde brengen.

Het districtsbestuur hoopt dat alle scholen hun leden zullen stimuleren en motiveren om gebruik te maken van deze bijzondere gelegenheid.