



Höstläger i Ätran

26 – 28 aug 2022



Varmt välkomna att börja hösten med ett äventyr! **Mehr Taekwondos** årliga höstläger samarrangeras med följande Tkd klubbar: **Hallasan och Wettern.**

Inled hösten med intensiva taekwondo träningar i en spännande och rolig miljö med några av Sveriges ledande instruktörer.



Under lägret kommer det att hållas minst tre parallella pass där man väljer mellan:

- **Kyorugi**, inklusive free sparring och genomgång av WTs senaste regler
- **Poomsae**, inklusive senaste ändringar i tävlingsreger
- **Hanmadang**, inklusive Breaking, Feestyle Poomsae, New Poomsae (bara för Dan och Poom om det finns intresse), Ho-Sun-Sol (självförsvar), avtalad kamp.

Hanmadang är denna världens största Taekwondofestival skapat och anordnat av Kukkiwon med syfte att skapa en heltäckande arena för alla delar av taekwondon och inte begränsa sig till enbart Kyorugi och Poomsae.

Syfte

Syftet med lägret är givetvis att ha en fantastiskt rolig helg tillsammans med fullt fokus på det vi gillar mest dvs Taekwondo.

Vi vill även stödja samarbetet mellan alla föreningar och lära av varandra.

Instruktörer

Genom samarbetet får vi tillgång till ett antal mycket meriterade instruktörer. Vi kommer även att komplettera med speciellt inbjudna för att få riktig spets inom tex tävlingspoomsae och Kyorugi.



Tränare



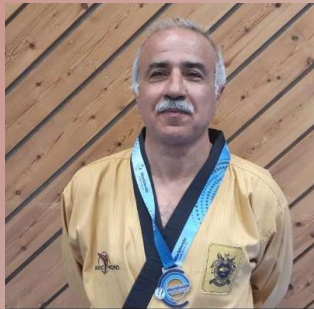
- Master David Kliba (Kyorugi)



- Master Hamid Hajjari (Kyorugi)



- Grandmaster Asghar Nazari (Poomsae)



- Master Laban Frederiksen (Poomsae)



- Master Mehran Eisazadeh (Hanmadang)



Reservation

På grund av höjda priser och osäkert läge angående vår bidragsansökan till STU och RF behöver vi minst 60 betalande deltagare för att lägret ska bli möjligt att genomföra.

Ev överskott återbetalas föreningsvis om det blir mer än 100 kr per deltagare.



Plats

Ätrans turistanläggning är en fantastisk anläggning med tillgång till en mycket stor uppdelningsbar träningshall, omklädningsrum med bastu. Kök, matsal samt samlingslokal. I direkt anslutning finns uppvärmd simbassäng samt stora gräsytor för aktiviteter.

Ätrans turistanläggning, <https://atransturist.se> nära Ullared
karta: <https://g.page/atransturist?share>

Tid

Fredag 26/8, kl. 18:00 – söndag 28/8, kl 14:00

Boende

Vi övernattar i första hand i träningshallen på medhavd madrass eller liknande. Möjlighet finns även till tält eller husvagn/husbil. Ett mindre antal stugor finns för uthyrning.

Pris

600 kr för träning (8 pass, 12 h träning), tillgång till en uppvärmd utomhusbassäng på området ingår samt snacks.

150 kr för två övernattningar i Träningshallen, tält eller medhavd husvagn eller liknande.

400 kr för två övernattningar i stuga per person.

550 kr för mat, det inkluderar 2 x frukostar, 2 x luncher och 2 x middagar.



Krav

- Gott humör, eftersom vi ska ha det roligt,
- Ålder, födda 2015 och tidigare,
- Grad minst 9:e kup
- Varje klubb är ansvarig för sina medlemmar under lägret

Anmälan

Anmälan skall vara registrerad senast den 19 juni. Anmälan görs klubbvis, via <https://mehr-tkd.se/anm-lan>

För att anmälan skall vara giltig krävs att anmälningsavgiften betalats till: • Bankgiro nr: 5951-3051, IBAN: SE8250000000050321007824,

- BIC: ESSESESS, alternativt
- Swish: 1236716419. Anmälan är bindande.

Kontakt

info@mehr-tkd.se, Mats Appelquist +46 – 736 40 63 54

Samarrangör Tkd klubbar:

Hallasan, Wettern och Mehr



LÄGERPROGRAM, HÖSTLÄGER 2022, ÄTRAN

FREDAG

17:00 – 18:00 REGISTRERING OCH INKVARTERING

18:00 – 19:30 GEMENSAM TRÄNING

19:45 OCH 20:15 MIDDAG

LÖRDAG

07:00 – 08:00 FRUKOST

08:00 – 08:45 GEMENSAM UPPVÄRMNING

08:45 – 09:20 KYORUGI

08:45 – 09:30 POOMSAE

08:45 – 09:40 HMD / FSP

BASSÄNG & SNACKS

09:50 – 11:20 KYORUGI

10:00 – 11:30 POOMSAE

10:10 – 11:40 HMD / FSP

LUNCH

12:50 – 14:20 KYORUGI

13:00 – 14:30 POOMSAE

13:10 – 14:40 HMD / FSP

BASSÄNG & SNACKS

14:50 – 16:20 KYORUGI

15:00 – 16:30 POOMSAE

15:10 – 16:40 NP (HIMCHARI)*

BASSÄNG & SNACKS

16:50 – 18:00 KYORUGI

17:00 – 18:00 POOMSAE

17:10 – 18:00 NP (HIMCHARI*)

18:00 – 18:30 GEMENSAM NEDVÄRMNING

18:45 OCH 19:15 MIDDAG

SÖNDAG

07:00 – 08:20 FRUKOST

08:00 – 08:45 GEMENSAM UPPVÄRMNING

08:45 – 09:20 KYORUGI

08:45 – 09:30 POOMSAE

08:45 – 09:40 HMD / FSP

BASSÄNG & SNACKS

09:50 – 11:20 KYORUGI

10:00 – 11:30 POOMSAE

10:10 – 11:40 HMD / FSP

LUNCH

12:50 – 14:20 KYORUGI

13:00 – 14:30 POOMSAE

13:10 – 14:40 HMD / FSP

* = BARA 2 KUP OCH HÖGRE GRAD KAN DELTA

FSP = FREE STYLE POOMSAE

HMD = HANMADANG

NP = NEW POOMSAE (HIMCHARI & BIGAK)

OBS! TRÄNINGSPLENEN KAN ÄNDRAS