

## Innbydelse til danseminar/graderingsseminar

Hwa Rang Academy inviterer herved til dangraderingskurs for alle fra rødt belte 2. cup og oppover.

Seminaret er åpent for alle som ønsker å holde seg oppdatert på pensum, samt få en evaluering på hvordan man ligger an med tanke på å gradere til dan. Alle som har som mål å gradere til sommeren, eller til jul må stille på seminaret for å få godkjenning til å gå opp til gradering.

### Har du som mål å gradere ved neste gradering?

Alle som blir godkjent for gradering vil få utdelt et tema for teorioppgave som de må levere før graderingen. Det er også viktig at dere tar med *danboka* som dere fikk utdelt på sist seminar, og at denne er utfylt. I tillegg til seminar forventes det at alle som graderer til dan/poom skal hjelpe til- og holde en oppvisning ved julebordet/sommerleiren (avhengig av om man graderer til jul eller sommeren).

### Teoriprøve

Alle som deltar på seminaret skal ta en teoriprøve basert på stoffet i Hwa Rang Tae Kwon Do Academy-boka. De som skal gradere må ha minst 75 % korrekt besvarelse for å bestå teoriprøven.

### Styrketest

Vi starter lørdagen med en styrketest. Resultatene blir skrevet inn i *danboka* så man kan jobbe med å forbedre resultatene frem mot neste seminar. Man må bestå styrketesten for å bli godkjent for gradering. De som av en eller annen grunn er forhindret fra å utføre noen av øvelsene vil få alternative øvelser fra dankomiteen.

### Evaluering

På slutten av søndagen vil vi foreta en «prøvegradering» hvor alle får mulighet til å vise frem det de kan. Etterpå vil alle få en personlig tilbakemelding på hvordan man ligger an og hva man må jobbe med for å få gradere. De som får godkjenning på denne evalueringen kan så melde seg opp til gradering.

### Alternativ kampsport

For å utvide horisonten vår og få ny inspirasjon, vil vi alltid ha en 1,5 timers trening med alternativ kampsporttrening på seminaret. Vi starter søndagen med dette.

### Ut og spise

Etter programmet på lørdag drar vi ut og spiser en hyggelig middag sammen (valgfritt). Husk å krysse av for at du ønsker å være med ut og spise når du melder deg på.

### Program

#### Lørdag 12. mars

10.00–11.00 Oppvarming og styrketest  
11.00–12.00 Brekking  
12.00–12.45 Lunsj  
12.45–14.45 Poomser og hyonger  
14.45–15.00 Pause  
15.00–17.00 Selvforsvar  
17.30– Ut og spise for de som vil

#### Søndag 13. mars

10.00–11.30: Alternativ kampsport  
11.30–12.00: Teoriprøve  
12.00–12.30: Lunsj  
12.30–14.30: Kamp  
14.30–15.00: Pause  
15.00–17.00: Prøvegradering og evaluering

### Husk å ta med:

Husk matpakker, danbok (for de som har fått) samt varmt tøy og fottøy. Alle må også ha med tannbeskytter. Vi anbefaler også å ta med kamputstyr dersom du har eget.

### Seminaravgift

Seminaravgift: kr. 390,- pr. pers. / 250,- for instruktører/hjelpeinstruktører  
Prisen gjelder for hele eller deler av seminaret. Seminaret omfatter trening begge dager.

Påmelding gjøres på <http://www.hwarang.no/danseminar> og betaling gjøres til Hwa Rang Academy, Doktor hansteinsgt. 17, 3045 Drammen, bankkonto 2200 62 14383 eller betales til master Cuong ved fremmøte. Har du/dere spørsmål ta kontakt med master Cuong på telefon 92084201.

De som blir godkjent for gradering får egen påmelding til dette i løpet av seminaret.