**Danseminar**



**Fra sort belte og oppover**

Tid. Lørdag 08. Mars kl.11.00- 16.00

Sted: Hwa Rang Academy Holmen, Nye Vakås vei 64, Holmen

**Fra blått med rød stripe 3. cup og oppover**

Tid: Søndag 09.mars kl. 10.00- 17.00

Sted: Hwa Rang Academy Holmen, Nye Vakås vei 64, Holmen

Hwa Rang Academy inviterer til dangraderingskurs for alle fra blå belte 3. cup og oppover. På kurset går vi igjennom pensum, alt fra poomse til hanbon/sambon kiurigi, kamp, selvforsvar og brekking.

**De som skal gradere til dan må stille opp på dette kurset slik at dere kan bli sikrere på gradering.**

Seminaret er åpent for alle dangraderte som ønsker å holde seg oppdatert på nye teknikker og Hwa Rang pensum. Alle som melder seg på seminaret skal betale kursavgiften Vipps #776330. Dersom dere blir godkjent til kommende dangradering vil dere motta betalingsinformasjon og Kukkiwon-søknad for dangraderingen.

**Har du mål om å gradere til dan (svart belte) innen ett år?**

Da må du ta teoriprøve og registrere bruker til Kukkiwon før seminaret. I tillegg må du du skrive teorioppgave som skal leveres før gradering. Dette får du informasjon om på seminaret. Så husk å:

* Ta teoriprøven på <https://medlem.hwarang.no/quiz> (registrer bruker hvis du ikke har en allerede)
* Følg oppskriften for å registrere Kukkiwon-bruker her: <https://hwarang.no/registrering-pa-tcon>
* Les mer om veien til svart belte her: <https://medlem.hwarang.no/svart-belte>

**Sort belte oppover (lørdag 8. mars):**

11.00 - 12.00 Kamp-step

12.30 - 13.00 Pause

13.00 - 15.00 Grunnlagstrening og poomse

14.00 - 16.00 Tolking av Poomse 6 selvforsvar

Spise ute hos Master Sy ca. kl. 17.00 (egen regning)

**Cup danseminar (søndag 9. mars):**

10.00 - 12.00 Kamp-step

12.00 - 12.30 Lunsj/TKD-tema (teori). Ta med egen matpakke

12.30 - 13.00 Grunnlagstrening/Poomsetrening

13.05 - 14.00 One step sparring

14.05 - 15.15 Selvforsvar

15.15 - 17.00 Prøvegradering og evaluering (for de som skal gradere)

**Seminaravgift:**  kr. 490 pr. pers

**Betales til:** Master Cuong ved fremmøte (Vipps #776330)

**Påmeldingsskjema:** <https://hwarang.no/forside/danseminar/>

**Påmeldingsfrist:** 6. mars

**Vel møtt!**

Master Cuong, 8.Dan