

NTN SELVFORSVAR

OSLO, 6. - 7. MAI 2017

Dette kurset er et alternativt kurs for deg som søker om å få gå opp til sort belte 3. Dan. Kurset tar for seg et helhetlig selvforsvar fra et rent taktisk nivå til teknisk spesifikt nivå. Lørdag består i sin helhet av Tony Blauers SPEAR System tilpasset ITF Taekwon-Do. Søndag består av ITF Radix, som er selvforsvars-applikasjoner fra mønster. Selvforsvar mot kniv og stokk. Selvforsvarsdriller knyttet opp mot frisparring, herunder flere motstandere.



Kursets emner:

1. Tony Blauers Spear system (taktikk)
2. ITF Radix (mønster)
3. Kniv
4. Stokk
5. Selvforsvarssparring
6. Flere motstandere



Hvem: Kurset er for deg over 15 år med minimum 2.gup rødt belte. Kurset er alternativt krav til NKF Trener 2 som du må ha før du kan gå opp til 3. Dan.

Hvor: Oppsal Arena, Oslo

Når: Lørdag kl. 10:00 - 17:00

Søndag kl. 10:00 - 16:00

Utstyr: Treningskniv, stokk (ca. 60 cm), sparringsutstyr, skrivesaker, matpakke, drakt (do-bok) og overtrekksjakke.

Påmelding: via utdanningsportalen innen 28/4

Pris: kr. 1500,-. Betales ved oppmøte med kort eller Vipps før kurset til Roy Rolstad 92 44 63 56

Kursholder: Roy Rolstad

Noe du lurer på angående kurset?

Ta kontakt på e-post: rolstad@ntkd.no