



CHRISTIANIA
TAEKWON-DO
KLUBB

CHRISTIANIA TAEKWON-DO KLUBB INVITERER TIL

HØSTSAMLING & -GRADERING

29. & 30. NOVEMBER 2025



SAMLING

ALDER:
UNDER 12 ÅR
UNDER 12 ÅR
OVER 12 ÅR
ALLE ALDRE

TRENINGSTIDER:
GRAD:
HVITT-GULT BELTE
GRØNT-BLÅTT BELTE
HVITT-BLÅTT BELTE
RØDT OG SORT BELTE

TID:
10:00-11:30
12:30-14:00
12:30-14:00
14:00-16:30



Om samlingen

Christiania Taekwon-Do klubb inviterer til gratis treningssamling med finke instruktører 29. november. Treningssamlingen vil være en forberedelse til graderingen 30. november, hvor vi gjennomgår firevingender, mønster, spark, arrangert sparring og selvforsvar. Alle grader får en dedikert instruktør og en mulighet til å møte andre instruktører og elever enn de møter på vanlige treninger.

GRADERING

Om graderingen

Graderingen er en test av kunnskapen man har tilegnet seg gjennom året, og vil være med både firevendinger, spark, mønster og teori. Samt stegsparring, frisparring og styrke for de høyere graderte. Møt forberedt og snakk med din instruktør i forkant av graderingen for å sjekke om du er klar. Graderingen koster 350,- for fargebelter og 550,- for sortbelter, og det vil bli sendt ut informasjon om betaling i medlemssystemet i forkant av graderingen.



TIDER FOR GRADERING:

ALDER:
UNDER 12 ÅR
UNDER 12 ÅR
ALLE ALDRE
OVER 12 ÅR
ALLE ALDRE

GRAD:
HVITT BELTE
GULT BELTE
GRØNT BELTE
HVITT OG GULT BELTE
BLÅTT OG RØDT BELTE

TID:	REGISTRERING
10:00	09:30
11:30	11:00
13:30	13:15
13:30	13:15
14:30	14:15

STED OG PÅMELDING

ADDRESSE

Åsjordet 5
0381, Oslo

PÅMELDING I SPOND

NB! Påmeldingsfrist 24.
november



KONTAKT

Telefon: 95813348
E-post: info@ctkd.no
Nett: www.ctkd.no

