



### **Taekwondo Break Goud**

Duur programma: +/-1,5 uur  
Locatie: Vechtsportal Sport Centrum Papendal  
Aantal deelnemers: max. 25 personen

Tijdens deze sportieve break kunt u kennis maken met een legendarisch en nieuwe Olympische sport gegeven door selectie spelers van de Nederlandse Olympische selectie.

Taekwondo komt oorspronkelijk uit Korea vandaan en is een spectaculaire en spontane sport die is gebaseerd op een aantal trap en stoot technieken.

Patrick Stevens (Tijdens EK 2002 in Turkije Brons en EK 2004 in Noorwegen Zilver) en/of Tommy Mollet (die tijdens de WK in mei 2007 Brons haalde in Beijing) zullen u veel van hun kunsten kunnen aanleren en tonen.

Deze beide professionals geven u het zelfvertrouwen, door het aanleren van disciplines als coördinatie, motoriek en balans, wat tegenwoordig zo belangrijk is om goed te kunnen functioneren.

Deze sportieve break wordt u aangeboden in de vechtsportal op Sportcentrum Papendal. Hier trainen dagelijks de in voorbereiding op de Olympische Spelen van Beijing 2008 zijnde Taekwondo spelers. U zult een gelijk training programma van Patrick en/of Tommy gepresenteerd krijgen als al deze medaille kandidaten. Uiteraard zullen zij rekening houden met de belastbaarheid van de groep.

De opbouw van de sportieve break bestaat uit een gezamenlijke warming up, vervolgens beginnen we met het aanleren van de basis bewegingen, waarna de eerste trap en stoot technieken worden toegevoegd. Tot slot komen we tot een echte sparring situatie. Nadat we als afsluiting een echte sparring partij hebben gespeeld heeft u wellicht even het gevoel een Olympisch sporter te zijn. Met een gezamenlijke cooling down sluiten we af.

Een geweldig gespeelde Taekwondo partij waarbij alles is gegeven blijft naast de geleerde technieken van deze heren over als herinnering aan deze bijzondere sport break.

Bij deze sportieve break is inbegrepen:

- huur vechtsportal met materialen;
- 2 kleedkamers
- sportdrinkje
- opvang en begeleiding door gastvrouw / gastheer
- aanwezigheid van selectieleden Patrick Stevens en Tommy Mollet
- aanwezigheid fotograaf t.b.v. beeldverslag/herinnering

Tarief: € 1.050,- excl. 19% BTW