



Aan : Leden ITF Nederland
Betreft : Open wedstrijdtraining 2015

Beste leden van ITF Nederland,

De Training- & Selectie Commissie (TSC) nodigt je uit deel te nemen aan de open wedstrijdtraining van zondag 28 juni 2015.

De training is van 10.00 – 13.00 uur en zal als volgt worden ingedeeld.

10.00 – 11.20 uur	Sparringstraining i.c.m. WSC
11.20 – 11.30 uur	Pauze
11.30 – 11.50 uur	Special Techniques en Power Break
11.50 – 12.50 uur	Tultraining
12.50 – 13.00 uur	Opmerkingen bondcoaches en vragen leden
13.00 – 13.20 uur	Meeting TSC en clubcoaches

Deelname is alleen mogelijk voor leden van ITF Nederland **vanaf 13 jaar**, die de graduatie hebben van **2^e kup** of hoger.

De kosten voor deelname aan deze trainingen bedraagt €5,- per training.

Deelnemers dienen zelf pads en beschermmaterialen (hand-, voet- en hoofdbeschermer, bitje en toque) voor de sparring training meenemen. Geen complete beschermset betekent uitsluitel van deelname aan het onderdeel sparring!

Deelnemers dienen zelf hun warming up te doen voor aanvang van de training!

Wij verzoeken deelnemers pen en papier mee te nemen voor het maken van aantekeningen.

De trainingen zullen plaatsvinden op Nationaal Sportcentrum Papendal in de Vechtsporthal. De Vechtsporthal bevindt zich in de Arnhemhal, gebouw nummer 12. We verzamelen in het restaurant. Het adres van Nationaal Sportcentrum Papendal is Papendallaan 60, 6816 VD Arnhem.

Wij hopen jullie te mogen begroeten tijdens deze open wedstrijdtraining.

Met vriendelijk groet,

**Training & Selectie Commissie
ITF Nederland**

