

## **ÅBEN FÆLLESTRÆNING OG SPARRING FOR KADETTER, JUNIORER OG SENIORER**

UC København inviterer hermed til åben UC fællestræning og sparring lørdag d.12.juni i Nørrebrohallen, København N.

Vi ønsker at samle så mange af UC medlemmerne til en dag med fællestræning og træningskampe med Daedo, for at løfte motivationen og glæden lidt, nu hvor der sandsynligvis bliver sat gang i stævnesæsonen efter sommerferien.

### **Lørdag d.12. juni**

**09:30 – Mødetid Nørrebrohallen**

**10:00-11:30 Fællestræning og træningskampe m. let kontakt (Dobok)**

**11:30-12:30 Pause og frokost. Husk egen frokost og drikkevarer**

**12:30-14:30 Træningskampe med Daedo (Dobokbukser og fri T-shirt)**

**14:30 Afslutning og oprydning**

---

Vi er afhængige af at dagen bliver et godt fællesarrangement, hvor alle hjælper til med at afvikle Daedo kampene i et godt flow, og ellers bidrager hvor de kan. Vi laver trænings- og sparrings områderne opdelt i kadet, junior, og senior, alt efter antal tilmeldte.

*Klubtrænere og UC trænere er velkomne til at deltage, under de nedenstående betingelser.*

#### Corona:

- Alle voksne over 18 skal fremvise Coronapas der maks. er 72 timer gammelt.
- Alle over 12 år skal bruge mundbind i fællesarealer og udenfor træningsarealet.
- Vask hænder og brug håndsprit!
- Vær opmærksom på at der kun kan være begrænset antal ad gangen i omklædningsrum.

**Tilmelding skal foregå på Holdsport, senest torsdag d.10/6 kl.16:00.**

**Husk: Dobok, alt beskyttelsesudstyr, Daedosokker, mad og drikke.**

**For mere information, kontakt Stig på 31335058 eller stig\_kramer@hotmail.com**