

# ELITAKADEMIN

ALLA DELAR AV  
TAEKWON-DO



21-22 SEPTEMBER

FRÅN 11 ÅR



  
TAEKWON-DO AKADEMIN



# Välkommen!

Vill du ta din träning till nästa nivå. Då kan vi presentera Elit Akademin som är ett nytt koncept för dig som vill veta vad nästa steg i din träning är. Vi erbjuder utbildning, träning och gemenskap för att hjälpa dig nå dina träningsmål och maximera din potential. Under säsongen 24/25 kommer en rad av träningsläger arrangeras där Arto Alahäivälä, 6 Dan och Dino Mujanovic, 3 Dan, aktuell europamästare och världsmästare står som tränare. Även andra tränare med höga meriter kommer gästa Elit Akademin under säsongen.

## Vad Elit Akademin tillför till dig:

1. Ta hjälp av erfarna ledare med goda meriter i de flesta tävlingsgrenarna. Våra ledare har lång erfarenhet och framgångar inom olika tävlingsgrenar. De är experter på att vägleda och inspirera dig till att nå dina mål.
2. Få vägledning och stöttning i din träning. Vi erbjuder personlig vägledning och stöttning för att hjälpa dig att utvecklas och förbättra dina träningsresultat. Vi finns här för att stötta dig på din träningsresa oavsett om målet är gradering, STL, landslaget eller VM-guld!
3. Vi finns i din närhet, boka oss eller kom till oss. Oavsett var du befinner dig så finns vi här för att hjälpa dig. Du kan boka oss för personlig träning eller komma till vårt träningsläger för att få en intensiv och inspirerande träningsupplevelse.
4. Ett läger för alla oavsett nivå. Vårt läger är öppet för alla, oavsett nivå. Så klart måste du ha lite erfarenhet och därför är lägsta graden för att delta 8 Kup. Vi skräddarsyr träningen för att passa din nivå och hjälper dig att utvecklas oavsett var du är i din träningsresa.
5. En möjlighet att utvecklas och ta din träning till nästa steg och veta vad nästa steg är. Genom utbildning i både träningslära, idrottspsykologi och hantering av sociala medier får du möjlighet att utvecklas och ta din träning till nästa nivå men även möjlighet att lära dig hur man syns på sociala medier på ett bra sätt och hur man växer där. Vi hjälper dig att identifiera vilket ditt nästa steg är och ger dig verktygen för att nå dit.
6. Lära sig att träna smart och metodiskt för att strategiskt ta reda på vad nästa nivå är. Vi lär dig att träna på ett smart och metodiskt sätt för att strategiskt ta reda på vad din nästa nivå är. Med vår hjälp får du kunskapen och verktygen för att bli en bättre utövare och tränare och uppnå dina träningsmål men även att du lär andra att nå sina mål.

## DATUM

21-22 september

## PLATS

Bodals idrottshall  
Bodalsvägen 85-87  
18136 Lidingö  
Kod in: 4444

## FÖR VEM?

11 år äldre.  
Lägsta grad att delta är 8kup.

## KOSTNAD

550kr/person.  
Kostnaden är densamma oavsett antal pass.

## ANMÄLAN

Anmälan sker genom att betala 550kr till Swish-nummer 123-531 31 76 (mottagare ACA Performance & Rehab AB).  
I anmälan skriver du: Elitakademin, namn, ålder och grad.

## KLUBBLEDARE

Är du klubbledare (1st) och har egna elever på plats är du välkommen att delta kostnadsfritt på Elit Akademin.  
Du mailar arto@tkdakademin.se ditt namn, grad och klubb.

## SISTA ANMÄLNINGSDAG

Ingen sista anmälan finns utan först till kvarn principen gäller.

## UTRUSTNING

Medtag rena och strukna dräkter, full sparringutrustning, vattenflaska, och anteckningsblock.



# SCHEMA

## Lördag den 21 september

09:00-12:00: Pass 1

12:00-14:00: Lunch

14:00-15:30: Utbildning i träningslära och sociala medier.

15:30-18:00: Pass 2

17:30-19:30: Möjlighet till graderingar till 2kup-2Dan (tillstånd krävs från sin förening)

17:30-19:30: Individuell konsultation

## Söndag den 22 september

09:00-11:00: Pass 3

11:00-13:00: Lunch

13:00-14:00: Utbildning i träningslära

14:00-16:00: Pass 4

## VIKTIGT!

Hallen är stor och därför kommer vi dela in gruppen i två delar där vi utgår från lägre grader och högre grader för att anpassa träningen. Under passen kommer man få individuella tips och råd. Under lunchpausen finns möjlighet till mer personlig konsultation på ca 15 min per person. En lista kommer att finnas där man kan skriva upp sig för detta. För individuell konsultation krävs 4 kup eller högre och minst 14 år.

## **Personuppgiftspolicy**

Arrangörer för Elit Akademin är Taekwon-Do Akademin

Idrottsförening tillsammans med ACA Performance & Rehab AB.

Vi behandlar dina personuppgifter på ett säkert sätt och delar aldrig dina personuppgifter till andra parter. Vi tillämpar de regler RF, Svenska ITF Förbundet och Taekwon-Do Akademin Idrottsförening har när det gäller personuppgifter. ACA Performance & Rehab AB sparar inga personuppgifter.

Att delta på Elit Akademin är helt frivilligt och därför går anmälan under avtal och allmän intresse vilket betyder att vi under och efter lägret kan komma att publicera en rapport, foton och videos på Elit Akademin's instagramsida, arrangörsföreningens instagramsida, ledarnas personliga instagramsidor och föreningens hemsida samt på SIF:s mediekanaler.

Dina personuppgifter och anmälan raderas omedelbart efter seminariet.

# **ELIT AKADEMIN**

## **2024/2025**

**NR 1: 21-22/9**

**LIDINGÖ**

**NR 2: 20/10**

**SÖDERTÄLJE**

**NR 3: 30/11-1/12**

**SÖDERTÄLJE**

**NR 4: 25-26/1 (2025)**

**SÖDERTÄLJE**

**NR 5: 14-16/2 (2025)**

**LIDINGÖ**

*Obs! Datum för läger nr 2, 3 och 4 är preliminära*