AMA JEUNESSE
SPORT & HANDISPORT

OFFICIEEL CAMP PROGRAMMA 2026

VOOR ALLE LEEFTIJDEN

INTERNATIONAL CAMP BELGIUM

SARAH CHAARI

ARBER BAJRA

ZATERDAG 31/10/2026

10H00 - 16H00

DRÈVE OLYMPIQUE 60

1070 ANDERLECHT - BELGIË

40 €

VOLLEDIGE DAG

Georganiseerd door AMA JEUNESSE GYM ASBL

INTERNATIONAL CAMP BELGIUM

TRAININGSPROGRAMMA • SARAH CHAARI - Arber Bajra

ALGEMENE INFORMATIE

DATUM	**Zaterdag 31 oktober 2026**
UUR	**10u00 tot 16u00**
LOCATIE	**Trainingscentrum - Anderlecht**
ADRES	**Drève Olympique 60, 1070 Anderlecht**
TARIEF	**40 € / volledige dag**

CONCEPT VAN HET CAMP

Een intensieve taekwondodag op hoog niveau, met aandacht voor kennisdeling en persoonlijke groei. Het camp focust op techniek, mentale voorbereiding, discipline en trainingssituaties die dicht bij echte competitie liggen.

TECHNIEK
Precisie, mobiliteit, combinaties

TACTIEK
Wedstrijdinzicht en beslissingen nemen

MENTAAL
Concentratie, zelfvertrouwen, omgaan met inspanning

WAARDEN
Respect, discipline, inclusie

PROGRAMMA & INSCHRIJVINGEN

INTERNATIONAL CAMP BELGIUM - SARAH CHAARI

VOORLOPIG DAGPROGRAMMA

10u00 - 10u30	Ontvangst, activatie & specifieke opwarming
10u30 - 12u00	Sessie 1 - techniek, verplaatsingen, precisie en combinaties
12u00 - 13u00	Pauze
13u00 - 14u30	Sessie 2 - tactiek, wedstrijdsituaties en beslissingen nemen
14u30 - 15u30	Intensieve drills, gecontroleerde sparring & correcties
15u30 - 16u00	Cooling-down, uitwisseling en afsluiting van het camp

Het programma kan door de begeleiding worden aangepast volgens het niveau van de groep en het verloop van de dag.

INSCHRIJVING & BETALING

Tarief: 40 € voor de volledige dag.

Betaling via bankoverschrijving:

BE60 3631 5492 1770

AMA Jeunesse Gym ASBL

BIC : BBRUBEBB

Aanbevolen mededeling: CAMP BELGIUM + naam en voornaam van de deelnemer.

Contact : 0489 25 41 23 • info@amajeunessegym.be

PRAKTISCHE INFO

KLEDING

Dobok of geschikte taekwondokleding.

MATERIAAL

Persoonlijke beschermers, waterfles en handdoek.

AANKOMST

Kom ruim op tijd zodat je om 10u00 klaar bent.

DEELNAME

Open voor alle leeftijden. De categorieën op de volgende pagina zijn technische referentiecategorieën.

ADRES

Drève Olympique 60, 1070 Anderlecht.

CATEGORIEËN

INTERNATIONAL CAMP BELGIUM - OPEN VOOR ALLE LEEFTIJDEN

LEEFTIJDEN

Beginners (7-8 jaar)	geboren in 2014 en 2015
Miniemen (9-11 jaar)	geboren in 2011, 2012 en 2013
Cadetten (12-14 jaar)	geboren in 2008, 2009 en 2010
Junioren (15-17 jaar)	geboren in 2005, 2006 en 2007

GRADEN

Categorie C	8e tot 5e keup
Categorie AB	vanaf 4e keup

GEWICHTSCATEGORIEËN

BEGINNERS MEISJES

-20, -22, -24, -26, -28, -30, -32, -34, -36, +36 kg

BEGINNERS JONGENS

-20, -22, -24, -26, -28, -30, -32, -34, -36, +36 kg

MINIEMEN MEISJES

-24, -27, -30, -33, -36, -40, -44, -48, 52, +52 kg

MINIEMEN JONGENS

-24, -27, -30, -33, -36, -40, -44, -48, 52, +52 kg

CADETTEN MEISJES

-29, -33, -37, -41, -44, -47, -51, -55, -59, +59 kg

CADETTEN JONGENS

-33, -37, -41, -45, -49, -53, -57, -61, -65, +65 kg

JUNIOREN MEISJES

-42, -44, -46, -49, -52, -55, -59, -63, -68, +68 kg

JUNIOREN JONGENS

-45, -48, -51, -55, -59, -63, -68, -73, -78, +78 kg