

Lørdag

Tid	Sal 1	Sal 2	Liten sal	Kantine
08.30	Registrering			
09.00	Velkomstsærmoni			
09.30	Senior og master class	Lek for kids og junior		
10.30	Ko og Kim	Brage og Thea		
10.45	Junior 1 og Junior 2	Kids		
11.30	George og Erik	Svein og Brage		Lunsj 11.00–12.30
11.45	Master class	Senior		
13.00	Cuong	Ko og Kim		
13.15	Junior 1	Junior 2	Foreldre og barn (kids)	
14.15	George	Håkon	Anna og Helene	Frukt 14.00–14.30
14.30	Senior	Senior + 30 år	For de nye dangraderte	
15.45	George	Kim	Erik	Mellommåltid 15.00–16.30
16.00	Felles leirfoto (oppmøte i sal 1 med drakt)			
16.30	Uformell konkurranse i kamp, poomse og «speed break»			
18.30	Svein (poomse), Håkon (kamp), Erik (speed break)			
18.30	Felels middag 18.30 til ca 20.30			

Søndag

Tid	Sal 1	Sal 2	Liten sal	Kantine	
08.00				Frokost 08.00–09.30	
08.45					
09.00	Senior	Master class	Teori for barn (9.00–9.45)		
10.15	George	Ko og Kim	Eirik		
10.30	Kids	Junior 1 og 2	Nunchaku (fra 9 år)		
11.30	Svein og Brage	Ko og Kim	Anna og Erik	Lunsj 11.00–12.15	
11.45	Freestyle junior 2 / senior	Senior og Master class			
12.45	Arnas og Bjørn	George			
13.00	Pensumtrening alle aldre og belter				
14.00	Cuong, Håkon, Erik, Eirik, Anna, Svein, Helene				
14.00 14.30	Pause				Mellommåltid 14.00–14.30
14.30 15.00	Minioppvisning fra de nye dangraderte og utdelig av dan-diplomer				
15.00 17.00	Gradering for kids, junior og senior og utdelig av belter og diplomer				

Kids: Alle belter opp til 8 år

Foreldre og barn (kids): Foreldre kan delta på treningen sammen med kids

Junior 1: Hvitt belte til oransje belte

Junior 2: Over oransje belte (junior fra rødt belte kan trene på Master class)

Senior: Hvitt belte til blått belte med rød stripe

Master class: Fra rødt belte (også åpen for junior)

Fargekoder

Trening for junior og kids

Trening for senior

Trening for alle aldre

Alternativ trening