

Timeplan

Keum Gang Taekwondo
St.Hanshaugen



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
Barn 1 17.00 - 18.00	Barn 2a - Gult belte 17.00 - 17.45		Barn 1 17.00 - 17.45		
Team - Kamp 18.00 - 19.00	Barn 2b - Orange/Grønt belte 17.45 - 18.30		Barn 2a - Gult belte 17.45 - 18.30		Team - Mix 18.00 - 19.30
Team - Teknikk 19.00 - 20.00	Barn 3 18.30 - 19.15		Barn 2b - Orange/Grønt belte 18.30 - 19.15		
Fritrening 20.00 - 21.00	Team - Kamp 19.15 - 20.00		Barn 3 19.15 - 20.00		
	Ungdom / Voksen 20.00 - 21.00		Ungdom / Voksen 20.00 - 21.00		

Barn 1	Barn (7 - 12 år) Hvitt belte / Nybegynnere 10.cup
Barn 2a - Gult belte	Barn (7 - 12 år) Kun gult belte 9. cup
Barn 2a - Orange/Grønt belte	Barn (7 - 12 år) Alle orange og grønne belter 8. cup - 7.cup
Barn 3	Barn (7 - 12 år)/Ungdom (13 - 19 år) Blått belte og over 6.cup og over
Ungdom / Voksen	Ungdom/voksne fra 13 år og over Alle belter

Team - Teknikk	9 år + grønt belte og over Fokus på poomse og teknikk. 2.cup og over: Alle poomser
Team - Kamp 1	Kamp (Fra 9 år) Orange belte (8.cup) og over (Rekrutt, NextGen og Team)
Team - Kamp 2	Kamp (Fra 11 år) Blått belte (6.cup) og over (NextGen og Team)
Team - Mix	Felles trening for kamp og poomse Rettet mot konkurranse
Fritrening	Åpen fritrening for Ungdom/Voksen

Gjelder fra og med torsdag 06.01.2022