

# Timeplan

Keum Gang Taekwondo  
St.Hanshaugen



Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag
Barn 1 17.00 - 18.00	Barn 2 17.00 - 18.00	Barn 1 17.00 - 18.00	
Team - Kamp 18.00 - 19.00	Barn 3 18.00 - 19.00	Barn 2 18.00 - 19.00	Team - Mix 18.00 - 19.30
Team - Teknikk 19.00 - 20.00	Team - Kamp 19.00 - 20.00	Barn 3 19.00 - 20.00	
Fritrening 20.00 - 21.00	Ungdom / Voksen 20.00 - 21.00	Ungdom / Voksen 20.00 - 21.00	

## Forklaring på øktene

<b>Barn 1</b>	Barn (7 - 12 år) Hvitt belte / Nybegynnere 10.cup	<b>Team - Teknikk</b> <b>Inkludert 2.cup++</b>	9 år + grønt belte og over Fokus på poomse og teknikk. 2.cup og over: Alle poomser
<b>Barn 2</b>	Barn (7 - 12 år) Gult til og med junior blått belte 9. - 6.cup junior	<b>Team - Kamp</b>	Kamp (Fra 9 år) Orange belte (8.cup) og over (Rekrutt, NextGen og Team)
<b>Barn 3</b>	Barn (7 - 12 år)/Ungdom (13 - 19 år) Blått belte og over 6.cup og over	<b>Team - Mix</b>	Kamp og Poomse samlet (2 saler) Orange belte (8.cup) og over (Rekrutt, NextGen og Team)
<b>Ungdom / Voksen</b>	Ungdom/voksne fra 13 år og over Alle belter	<b>Fritrening</b>	Åpen fritrening for Ungdom/Voksen

Gjelder fra og med torsdag 05.01.2023