



SIMM UU DANFOTRÆNINGSKURSUS FOR 1.-2.-3. DAN DEN 30. NOV. - 1.-2. DEC. 2018

Sted: Idrætshøjskolen Bosei
Evensølundvej 5
4720 Præstø.

Koordinator: Kaj Østergaard

Instruktører: Lars Arnum, Kenneth Hansen, Erik Meier, Benny Faarvang, Tom Nielsen, Anders Bennedsen, Brian Carstensen

Hold 1: 1. Poom/dan: Erik Meier, Tom Nielsen, Anders Bennedsen, Brian Carstensen
Hold 2: 2. - 3. Poom/dan: Lars Arnum, Kenneth Hansen, Benny Faarvang

PROGRAM FREDAG:

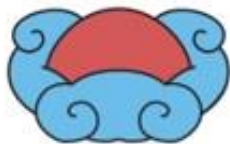
18.00 - 18.45 Ankomst, indkvartering og **AFTENSMAD**.

19.00 - 19.15 Orientering

	Hold 1	Hold 2
19.30 - 20.30	Teoriprøve	Teoriprøve
20.30 - 21.30	Svømmehallen er åben	
20.30 - 23.00	Social samvær (bordtennis, bordfodbold, film, m.m. - alm. hygge)	

PROGRAM LØRDAG:

08.00 - 09.00	Morgenmad	
09.30 - 11.00	Grundteknik	Grundteknik
11.15 - 12.15	Springspark	Springspark
12.15 - 13.00	Frokost	
13.30 - 15.00	Poomse Gi-chu/Pyun Ahn Taeguek/poomse	Poomse Gi-chu/Pyun Ahn Taeguek/poomse
16.00 - 17.30	Kieorugi Han-/setbon kieorugi Kieorugi	Kieorugi Han-/setbon kieorugi Kieorugi
18.00 - 19.00	Aftensmad	
19.00 - 20.30	Sim Uu foredrag (Hold 1+2/1.danner)	Ansvarlig: Lars Arnum
20.30 - 23.00	Social samvær (bordtennis, bordfodbold, film, m.m. - alm. hygge)	
20.30 - 21.30	Svømmehallen er åben	

**SIMM UU DANFØRTÆNINGSKURSUS FOR 1.-2.-3. DAN
DEN 30. NOV. - 1.-2. DEC. 2018****PROGRAM SØNDAG:**

	Hold 1	Hold 2
07.00 - 08.00	Morgenmad	
08.15 - 09.45	Kup/dan poomse Taeguek/poomse	Kup/dan poomse Taeguek/poomse
09.45 - 11.00	Evaluering	Evaluering
11.00 - 11.45	Frokost	
12.00 - 14.00	Graduering	
14.00 - 15.00	Øverrækkelse af diplomer (Do-jangen)	
15.00 - 16.00	Afslutningsreception (Spisesalen)	