**Sted:** Idrætshøjskolen Bosei

Evensølundvej 5

4720 Præstø.

**DETTE ER ET RAMMEPROGRAM – DER KAN FOREKOMME ÆNDRINGER.**

**Koordinator:**

Instruktører :

Hold 1: 1. Kup

Hold 2: 1.-2. Dan

**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 Poomse**

Gi-chu/Pyun Ahn Gi-chu/Pyun Ahn

Taeguek/poomse Taeguek/poomse

16.00 – 17.30 **Kirerugi** **Kirerugi**

Han-/setbon kirerugi Han-/setbon kirerugi

Kirerugi Kirerugi

18.00 – 19.00 Aftensmad

19.00 – 20.30 **Træningslære Gradueringskursus**

20.30 – 23.00 **Social samvær (bordtennis, bordfodbold, film, m.m. – alm. hygge)**

# 20.30 – 21.30 Svømmehallen er åben

**PROGRAM SØNDAG:**

**Hold 1 Hold 2 .**

08.00 – 09.00 Morgenmad

09.00 – 10.45 **Kup/dan poomse Kup/dan poomse**

Taeguek/poomse Taeguek/poomse

10.45 – 11.30 **Evaluering Evaluering**

11.30 – 12.30 Frokost

12.45 – 14.45 G**raduering**

14.30 – 15.00  **Overrækkelse af diplomer (Do-jangen)**

15.00 – 15.30 **Afslutningsreception (Spisesalen)**