



SIMM UU DANFORTRÆNINGSKURSUS FOR 1.-2.-3. DAN RAMMEPROGRAM

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 Gi-chu/Pyun Ahn Taeguek/poomse	Poomse Gi-chu/Pyun Ahn Taeguek/poomse
16.00 – 17.30	Kirerugi Han-/setbon kirerugi Kirerugi	Kirerugi Han-/setbon 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	

Sim Uu Taekwondo



심 우 태 권 도

SIMM UU DANFORTRÆNINGSKURSUS FOR 1.-2.-3. DAN RAMMEPROGRAM

PROGRAM SØNDAG:

	Hold 1	Hold 2
08.00 – 09.00	Morgenmad	
09.00 – 10.45	Kup/dan poomse Taeguek/poomse	Kup/dan poomse Taeguek/poomse
10.45 – 11.30	Evaluering	Evaluering
11.30 – 12.30	Frokost	
12.45 – 14.45	Graduering	
14.30 – 15.00	Oversættelse af diplomer (Do-jangen)	
15.00 – 15.30	Afslutningsreception (Spisesalen)	