Program Dan-seminar Evje 18.-20. 2024

Program	Tid fra	til	Felles	4.-1.Kup	1.Dan	2.Dan+	9.-5. Kup	Barn 9.-7. Kup
Fredag	1700	1800	Velkommen					
	1800	1930	WT poomse	WT poomse	WT poomse		Trening	Trening
	1930	2030	Kveldsmat					
	2000	2100	Teoriprøve					
Lørdag	0730	0830	Frokost					
	0830	0945	TTU poomse	nr.1-5		nr.6-9	Trening	Trening
	1000	1100	Styrketest					
	1100	1215	Trening	Ho Sin Sul: Palmok Japki Mom Japki Jierugi	Ho Sin Sul: Jierugi. Sebon Dan		Trening	Trening
	1215	1315	Lunsj					
	1330	1445	Trening	Hanbon Kombinasjon		Mechigi	Trening	Aktivitet
	1445	1530	Mellommåltid					
	1530	1700	Trening	"Avtalt mot to" og sparring			Trening	
			Felles					
	1800	1830	Mingling Pernille					
	1830		Middag					
Søndag	0830	0930	Frokost					
	0930	1045	Trening	Han bon: Hånd og fot Sebon cup	Dobon Kierugi Anja Kierugi		Trening	Trening
	1100	1200	Trening/Avsluttning	Teknisk og Power Breaking				
	1200		Lunsj/ Farvel					