



Pensumlejr 10.-11. juni

Tid	LØRDAG 10. juni Karate dojo	Taekwondo dojo
10:00 - 10:30	Fælles opvarmning	Fælles opvarmning
10:30 - 12:00	Kihon/Kumite 10-7 kyu	Kata 6-1 kyu
12:00 - 13:00	Fælles spising Medbring egen mad. (Cafe også open)	
13:00 - 15:00	Kihon/Kumite 6-1 kyu	Kata 10-7 kyu
15:00 - 16:00	Kaffe / The / Saftevand og Kage	
16:00 - 18:00	Selvforsvar fælles...	Shodan pensum til 3-1 kyu.
18:00 - 20:00	Fælles aftensmad	
20:00 - 22:00	Tekken spil / Bioaften	
22:00 - 09:00	Soveposer i dojo NOTE: kun hvis vi finder 2 forældre som kan være med og sove i dojo om	

Tid	SØNDAG 11. juni Karate dojo	Taekwondo dojo
09:00 - 10:00	Morgenmad (Cafe også open)	
10:00 - 11:00	Familie Karate (Væg hæves)	Familie Karate (Væg hæves)
	Kom og træn karate med dit barn, mand, kone eller anden familiemedlem. Alle velkomne til at prøve karate og have det sjovt med familien. Hvis du har et familiemedlem som har tænkt at starte karate med sit barn så endelig giv ham/hende besked og kom og prøv. (Vi må lave reklame og se hvis vi kan få nye ind. 2.juni er Kulturaften – måske vi skulle reklamere der også)	
11:00 - 12:30	Fælles pensum træning (Væg hæves)	Fælles pensum træning (Væg hæves)
12:30 - 13:00	Fælles spising (Cafe også open)	
13:00- 15:00	Shodan pensum til 1 kyu	

OBS: Der tages forbehold for små ændringer i programmet i forhold til antal deltagere.