

# TEMAtrening 04.06.2023, Barn 10:00 – 12:00

## Sted: Heistadhallen

### Program

10.00 - 10.25	Oppstilling, velkommen og oppvarming/lek (felles)	25 min
10:25 – 10:30	Drikkepause	5 min
10:30 - 10.50	Mønster ( I grupper)	20 min
10:50 – 11:10	Spark og Spes Tek (Felles)	20 min
11:10 – 11:20	Pause	10 min
11.20 - 11.35	Stegsparring (Grupper)	15 min
11:35 – 11:45	Ho-Sin sul (Felles)	10 min
11:45 – 11:50	Drikkepause	5 min
11:50 – 12:00	Avslutning og lek (felles)	10 min

#### **GRUPPE**

5. Gup – 1. Gup

7. Gup – 6. Gup-1

9. Gup – 8. Gup-1

10. Gup – 10. Gup-1

+ forhåpentligvis et par hjelpiser

# TEMAtrening UNGDOM & VOKSNE 12:30 – 15:30

Sted: Heistadhallen

## PROGRAM JR/VOKSNE

12:30 – 12:55	Oppstilling, velkommen og oppvarming (felles)	ca 25 min
12:55 - 13:00	Drikkepause/Svinn	ca 5 min
13:00 – 13:30	Poster Økt 1	ca 30 min
13:30 – 14:00	Poster Økt 2	ca 30 min
14:00 – 14:15	Kort pause	ca 15 min
14:15 - 14:45	Poster Økt 3	ca 30 min
14:45 – 15:15	Poster Økt 4	ca 30 min
15:15 – 15:30	Styrke/Avslutning felles	15 minutt

POST NR	TEMA	GRUPPE	
Post 1	Mønster/Grunnteknikk	Økt 1	Hvitt/Gult
		Økt 2	Grønt
		Økt 3	Blått
		Økt 4	Rødt/Sort
Post 2	Spark/Spes Tek/Knusing (Bør planlegges)	Økt 1	Rødt/Sort
		Økt 2	Hvitt/Gult
		Økt 3	Grønt
		Økt 4	Blått
Post 3	Selvforsvar/Arrangert Sparring	Økt 1	Blått
		Økt 2	Rødt/Sort
		Økt 3	Hvitt/Gult
		Økt 4	Grønt
Post 4	Sparring/Pes	Økt 1	Grønt
		Økt 2	Blått
		Økt 3	Rødt/Sort
		Økt 4	Hvitt/Gult