

Timeplan - Oppstartsfasen

Keum Gang Taekwondo
St.Hanshaugen



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Hvitt 17.00 - 17.45	Gult - Jr.Grønt 17.00 - 17.45		Hvitt 17.00 - 17.45	
Kamp 18.00 - 19.00	Grønt - Blått 5.cup 17.45 - 18.30		Gult - Jr.Grønt 17.45 - 18.30	
Poomse (+ 2.cup) 19.00 - 20.00	Rødt 4. - 2. cup 18.30 - 19.15		Grønt - Blått 5.cup 18.30 - 19.15	
Rødt 1.cup / Dan 20.00 - 21.00	Kamp 19.15 - 20.00		Rødt 4. - 2. cup 19.15 - 20.00	
	Ungdom / Voksen (+ Rødt 1.cup / Dan) 20.00 - 21.00		Ungdom / Voksen (+ Rødt 1.cup / Dan) 20.00 - 21.00	

Hvitt	Barn (7 - 12 år) Hvitt belte / Nybegynnere <i>10.cup</i>
Gult - Jr.Grønt	Barn (7 - 12 år) Gult, jr. orange, orange og jr. grønt <i>9. - 7.cup junior</i>
Grønt - Blått 5.cup	Barn (7 - 12 år)/Ungdom (13 - 19 år) Grønt, jr. blått, blått, blått m/rød stripe <i>7.cup - 5.cup</i>
Rødt 4. - 2.cup	Barn (7 - 12 år)/Ungdom (13 - 19 år) Rødt og rødt m/1 eller striper <i>4.cup - 2.cup</i>
Rødt 1. cup / Dan	Utøvere inn til 20 år Rødt m/3 sorte striper + sortbelter <i>1.cup og høyere</i>

Ungdom / Voksen	Utøvere inn til 20 år. På grunn av situasjonen med Covid-19 må vi samle flere belter/erfæringsnivåer for utøvere over 13 år på disse øktene.
Poomse (+ 2.cup)	Utøvere inn til 20 år Poomse-team + 2.cup og over Rekrutt/Next-Gen/Teknikk-Team
Kamp	Utøvere inn til 20 år Kamp-team Rekrutt/Next-Gen/Fight-Team
NB! Alle Team-treninger (Poomse/Kamp) krever uttak, samt oppmøte på minst 3 treninger pr uke (Team + "vanlig" trening)	

Gjelder fra og med mandag 17.08.2020