



## SIMM UU DANFORTRÆNINGSKURSUS FOR 1.-2.-3. DAN RAMME PROGRAM

**Sted:** Idrætshøjskolen Bosei  
Evensølundvej 5  
4720 Præstø.

**Koordinator:** Kaj Østergaard

Instruktører:

Hold 1: 1. Poom/dan:

Hold 2: 2. - 3. Poom/dan:

### PROGRAM FREDAG:

18.00 - 18.45 Ankomst, indkvartering og **AFTENSMAD**.

19.00 - 19.15 Orientering

	<b>Hold 1</b>	<b>Hold 2</b>
19.30 - 20.30	<b>Teoriprøve</b>	<b>Teoriprøve</b>
20.30 - 21.30	<b>Svømmehallen er åben</b>	
20.30 - 23.00	<b>Social samvær (bordtennis, bordfodbold, film, m.m. - alm. hygge)</b>	

### PROGRAM LØRDAG:

08.00 - 09.00	<b>Morgenmad</b>	
09.30 - 11.00	<b>Grundteknik</b>	<b>Grundteknik</b>
11.15 - 12.15	<b>Springspark</b>	<b>Springspark</b>
12.15 - 13.00	<b>Frokost</b>	
13.30 - 15.00	<b>Poomse</b> Gi-chu/Pyun Ahn Taeguek/poomse	<b>Poomse</b> Gi-chu/Pyun Ahn Taeguek/poomse
16.00 - 17.30	<b>Kieorugi</b> Han-/setbon kieorugi Kieorugi	<b>Kieorugi</b> Han-/setbon kieorugi Kieorugi
18.00 - 19.00	<b>Aftensmad</b>	
19.00 - 20.30	<b>Sim Uu foredrag (Hold 1+2/1.danner)</b>	
20.30 - 23.00	<b>Social samvær (bordtennis, bordfodbold, film, m.m. - alm. hygge)</b>	
20.30 - 21.30	<b>Svømmehallen er åben</b>	

**SIMM UU DANFØRTRÆNINGSKURSUS FOR 1.-2.-3. DAN  
RAMME PROGRAM****PROGRAM SØNDAG:**

	<b>Hold 1</b>	<b>Hold 2</b>
07.00 - 08.00	Morgenmad	
08.15 - 10.15	<b>Kup/dan poomse</b> Taeguek/poomse	<b>Kup/dan poomse</b> Taeguek/poomse
10.15 - 11.00	<b>Evaluering</b>	<b>Evaluering</b>
11.00 - 11.45	Frokost	
12.00 - 14.00	<b>Graduering</b>	
14.00 - 15.00	<b>Ovrrækkelse af diplomer (Do-jangen)</b>	
15.00 - 16.00	<b>Afslutningsreception (Spisesalen)</b>	