



YOROKOBIDAGEN 2023

LÖRDAG 18 MARS

Tid	Barn 6-11*	Ungdom 12-17	Vuxna
10:30 - 10:45	Gemensam samling, fotografering, uppvärmning och kihon		
10:45 - 11:00	Sal 3 (Stora salen)		
11:00 - 11:15	Henrik (L)		
11:15 - 11:30	PAUS		
11:30 - 11:45	Grepptechniker	Tantodori	Kumite med grepp
11:45 - 12:00	Sal 3 (Stora salen)	Rum 1 (Träsalen)	Rum 2 (Blå salen)
12:00 - 12:15	Sara (L), Makiko, Magnus	Christian (L), Fredrik H	Emma (L) samt biträdande
12:15 - 12:30			
12:30 - 12:45	LUNCHPAUS		
12:45 - 13:00	Försäljning av träningsutrustning och klubbkläder i Sal 3 (Stora salen)		
13:00 - 13:15			
13:15 - 13:30	Fotarbete	Renrakuwaza och taisabaki	
13:30 - 13:45	Sal 3 (Stora salen)	Rum 2 (Blå salen)	
13:45 - 14:00	Henrik (L), Fredrik A, Emma	Fredrik H (L) samt biträdande	
14:00 - 14:15			
14:15 - 14:30	PAUS		
14:30 - 14:45	Hinderbana	Kata och bunkai	
14:45 - 15:00	Sal 3 (Stora salen)	Rum 2 (Blå salen)	
15:00 - 15:15	Erik (L), Patrik, Marie	Henrik (L) samt biträdande	
15:15 - 15:30			
15:30 - 15:45	Samling och gemensam avslutning		
15:45 - 16:00	Sal 3 (Stora salen)		

*) Föräldrar till barn i 6-års-gruppen får vara med och stötta sitt barn på träningen

Vi finns här för er under dagen!



Arpad • Björn • Carlos • Christian • Emma • Erik • Fredrik A • Fredrik H •
Henrik • Lennart • Magnus • Makiko • Marie • Patrik L • Patrik W • Sara



Magnus