



YOROKOBIDAGEN 2024

LÖRDAG 20 APRIL

Tid	Barn 7-11	Vuxengrupp 1	Vuxengrupp 2
10:30 - 10:45	Gemensam samling, fotografering, historia och kihon		
10:45 - 11:00	Sal 3 (Stora salen) Henrik		
11:00 - 11:15			
11:15 - 11:30	PAUS		
11:30 - 11:45	Grepptechniker	Tachidori	Tantodori
11:45 - 12:00	Sal 3 (Stora salen)	Rum 1 (Träsalen)	Rum 2 (Blå salen)
12:00 - 12:15	Marie, Magnus	Christian, Emma	Henrik, Fredrik H
12:15 - 12:30	LUNCHPAUS Försäljning av träningsutrustning och klubbkläder i Sal 3 (Stora salen)		
12:30 - 12:45			
12:45 - 13:00			
13:00 - 13:15			
13:15 - 13:30			
13:15 - 13:30	Fotarbete	Tantodori	Tachidori
13:30 - 13:45	Sal 3 (Stora salen)	Rum 2 (Blå salen)	Rum 1 (Träsalen)
13:45 - 14:00	Fredrik A, Patrik W	Henrik, Fredrik H	Christian, Emma
14:00 - 14:15	Hinderbana	Kata bunkai	Renraku bunkai
14:15 - 14:30	Sal 3 (Stora salen)	Rum 1 (Träsalen)	Rum 2 (Blå salen)
14:30 - 14:45	Patrik L, Makiko	Henrik, Fredrik H	Björn, Emma
14:45 - 15:00	PAUS		
15:00 - 15:15	Flowkick	Renraku bunkai	Kata bunkai
15:15 - 15:30	Sal 3 (Stora salen)	Rum 2 (Blå salen)	Rum 1 (Träsalen)
15:30 - 15:45	Pontus, Lennart, Lisa	Björn, Emma	Henrik, Fredrik H
15:45 - 16:00	Samling och gemensam avslutning		

Vi finns här för er under dagen!



Björn • Christian • Emma • Fredrik A • Fredrik H • Henrik • Lars-Åke
Lennart • Lisa • Magnus • Makiko • Marie • Patrik L • Patrik W • Sara



Magnus