



# PROGRAM TRAINING DAY - SUMMER 2021

07.00 - 07.50

TEAMMØDE for INSTRUKTØRER der UNDERVISER på DAGEN

08.00 - 08.10

TJEK IND af DELTAGERE til TRAINING DAY & GRADUERINGEN

08.10 - 08.25

VELKOMMEN & BRIEFING - Alle

08.30 - 09.45

**TAEGUEK TRÆNING**

Himmel -> Torden  
10. til 6. Kup  
Sal bliver oplyst på dagen

**TAEGUEK TRÆNING**

Vind -> Jord  
5. Kup til 1. Kup  
Sal bliver oplyst på dagen

09.45 - 10.30

KAFFE & TE

10.30 - 11.45

**SAMBO DARRION - 1 til 12**

Orden, form og samarbejde  
10. til 6. Kup  
Sal bliver oplyst på dagen

**SAMBO + ILBO DARRION - Basic**

Orden, form og samarbejde  
5. Kup til 1. Kup  
Sal bliver oplyst på dagen

11.45 - 12.00

FÆLLES GRUPPEFOTO - Alle

12.00 - 12.45

FROKOST på GRÆSSET - Egne medbragte madpakker

13.00 - 14.00

**KUP GRADUERING**

I sal 2

**FÆLLESAKTIVITET - RUNDBOLD**

På græsplænen

14.00 - 14.45

KAFFE , TE & BOLLER

14.45 - 16.00

**KAMPTRÆNING & BREAK TEST**

Kampdrills og Break Testtræning  
10. til 6. Kup  
Sal bliver oplyst på dagen

**KAMPTRÆNING + BREAK TEST**

Basis Kamp og Break Testtræning  
5. Kup til Dan/Poom  
Sal bliver oplyst på dagen

16.00 - 16.15

ANERKENDELSER, AFRUNDNING OG GOD SOMMER

*For det fulde udbytte, forventer vi, at du som deltager på Training Day og ikke mindst som graduant, deltager i alle træninger og aktiviteter som dagen byder - FOKUS, VILJE & SEJR.*

## SPECIAL TRIANING i DHARMARUMMET eller UDENDØRS

08.30 - 09.45

DARRION TRÆNING for DAN & POOM i DHARMARUMMET

10.30 - 11.45

BASIC KAMPTRÆNING for DAN & POOM i DHARMARUMMET

14.45 - 16.00

MØDE MED ASPIRANTER & KANDIDATER i DHARMARUMMET