



Taekwondo
Hövlighet, Integritet, Uthållighet, Självkontroll, Oböjlig anda



Höstläger 2026, Ätran

Träningsplan

Fredag

17:00 – 18:00 Registrering och inkvartering

18:00 – 19:30 Gemensam träning

Middag

18:45 Yngre barn och deras föräldrar/ledare

19:15 Andra deltagare

Lördag

07:00 – 08:00 Frukost

08:00 – 08:45 Gemensam uppvärmning

08:45 – 09:20 Kyorugi

08:45 – 09:30 Poomsae

08:45 – 09:45 Hanmadang, Gyeokpa hand

Bad & snacks

10:00 – 11:15 Kyorugi

10:10 – 11:30 Poomsae

10:30 – 11:40 Hanmadang, Gyeokpa ben

Lunch

12:50 – 14:00 Kyorugi

13:00 – 14:10 Poomsae

13:00 – 14:20 Hanmadang, Hoshinsul

Bad & snacks

14:50 – 16:05 Kyorugi

15:00 – 16:15 Poomsae



Taekwondo

Hövlighet, Integritet, Uthållighet, Självkontroll, Oböjlig anda



Höstläger 2026, Ätran

15:10 – 16:20 Hanmadang, Hoshinsul and Gyeokpa,

Bad & snacks

16:50 – 18:00 Kyorugi

17:00 – 18:00 Poomsae

17:10 – 18:00 Hanmadang, Hoshinsul

18:00 – 18:30 Gemensam nedvärmning

Middag

18:45 Yngre barn och deras föräldrar/ledare

19:15 Andra deltagare

Söndag

07:00 – 08:00 Frukost

08:00 – 08:45 Gemensam uppvärmning, information och registrering för tävlingar

09:00 – 12:00 Hanmadang tävlingar inklusive Kyorugi, Poomsae, Gyeokpa och Hoshinsul
i halva salen

09:00 – 10:15 Kyorugi and Poomsae träning och uppvärmning I andra delen av salen

11:00 – 12:15 Kyorugi and Poomsae

Lunch

12:40 – 14:40 Hanmadang tävlingar

OBS!

- I år har vi gjort träningstimmarna något kortare till förmån för möjlig social samvaro och rekreation.
- Träningsplanen kan komma att ändras.
- För anmälan och mer information, skanna QR-koden:

