

HT 2026

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	Lördag	Söndag
	Do-jan 1	Do-jan 2	Do-jan 1	Do-jan 2	Do-jan 1	Do-jan 2	Do-jan 1	Do-jan 2	Do-jan 1	Do-jan 1	Do-jan 1
10:00											10:00-10:45 Tigers
11:00											11:00-11:45
12:00											
13:00											
14:00											
15:00											
15:30											
16:15											
16:30											
17:00	Kampskydd										
17:30	8-12år Grupp vitt 17:10-18:10 Patrik/Riana	8-12år Grupp Gul/grön 17:10-18:10 Greta/Liv									
18:10	Kampskydd	Teknik Gult bälte	Kampskydd								
18:15	Grönt 1317 Mix 18:15-19:15 Mia/Amani/Anton <i>Se förklaring nedan</i>	Kickboxning +15år 18:15-19:15 Patrik	8-12år Grupp Gul/grön 18:00-19:00 Patrik/Gordon Kamp								
19:00	Blått plus18 Mix 19:15-20:30 Patrik <i>Se förklaring nedan</i>										
19:30			Gruppass 19:00-20:00 Patrik								
20:00											
20:30											
21:00											

Grönt 1317 Mix, man ska uppfylla minst ett av kraven
Krav 1, minst 13år max 17 år minst 9 kup
Krav 2, Grön färg på bälte oavsett streck och oavsett om man är yngre än 13år.
 Obs,
 Undantag kan ske för yngre med grönt bälte, dem deltar 8-12 år grupp 3 Kamp.

Blått plus18 Mix man ska uppfylla minst ett av kraven
Krav 1, Minst 18år och 9 kup
Krav 2, Minst blått bälte oavsett åldern.
 Undantag kan ske för yngre med blått bälte. Dem kan bli placerad i andra

plus 13 år Teknik/fys
 9 kup till 7 kup, 7-2kup
 Från 13år Max 99år

Grönt
 Teknikträning med endast gröna

Blått bälte
 Teknikträning med blått bälte oavsett

Rött & Svart
 Denna grupp kan bli uppdelad i två delar rött för sig och svart bälte. Detta efter behov. Patrik

Kom i tid för att ta på sig Kampskydd, plus 13år ska ha egna skydd!