

Hvidt bælte	Begynder	Begynder	Let øvet	Let øvet	Øvet	Øvet	Special
10.00	10.10	Fælles intro					
10.10	10.30	Fælles opvarmning					
10.30	11.00	Taikyoku 1 + 2	Pinan 1	Smidighed + Styrke	Tsuki + Yantsu	Kanku	Aspirantsamling
11.00	11.30	Taikyoku 3	Pinan 2	Pinan 2	Pinan 4	Bunkai	Landsholdssamling
11.30	12.00	Smidighed + Styrke	Pinan 3	Pinan 5	Gekisai Dai + Saiha	Seienchin + Seipei	Dommertræning
12.00	13.00	Frokost					
13.00	13.30	Bunkai	Sanchin No Kata	Gekisai Sho	Sushiho + Garyu		
13.30	14.00	Stævnetræning	Bunkai	Smidighed + Styrke			
14.00	14.50	Stævnetræning					Dommertræning
14.50	15.00	Fælles afslutning					
Orange bælte (10.+9. kyu)	Begynder	Begynder	Let øvet	Let øvet	Øvet	Øvet	Special
10.00	10.10	Fælles intro					
10.10	10.30	Fælles opvarmning					
10.30	11.00	Taikyoku 1 + 2	Pinan 1	Smidighed + Styrke	Tsuki + Yantsu	Kanku	Aspirantsamling
11.00	11.45	Taikyoku 3	Pinan 2	Pinan 2	Pinan 4	Bunkai	Landsholdssamling
11.45	12.15	Smidighed + Styrke	Pinan 3	Pinan 5	Gekisai Dai + Saiha	Seienchin + Seipei	Dommertræning
12.15	13.00	Frokost					
13.00	13.30	Bunkai	Sanchin No Kata	Gekisai Sho	Sushiho + Garyu		
13.30	14.00	Stævnetræning	Bunkai	Smidighed + Styrke			
14.00	14.50	Stævnetræning					Dommertræning
14.50	15.00	Fælles afslutning					
Blåt bælte (8.+7. kyu)	Begynder	Begynder	Let øvet	Let øvet	Øvet	Øvet	Special
10.00	10.10	Fælles intro					
10.10	10.30	Fælles opvarmning					
10.30	11.00	Taikyoku 1 + 2	Pinan 1	Smidighed + Styrke	Tsuki + Yantsu	Kanku	Aspirantsamling
11.00	11.45	Taikyoku 3	Pinan 2	Pinan 2	Pinan 4	Bunkai	Landsholdssamling
11.45	12.15	Smidighed + Styrke	Pinan 3	Pinan 5	Gekisai Dai + Saiha	Seienchin + Seipei	Dommertræning
12.15	13.00	Frokost					
13.00	13.30	Bunkai	Sanchin No Kata	Gekisai Sho	Sushiho + Garyu		
13.30	14.00	Stævnetræning	Bunkai	Smidighed + Styrke			
14.00	14.50	Stævnetræning					Dommertræning
14.50	15.00	Fælles afslutning					
Gult bælte (6.+5. kyu)	Begynder	Begynder	Let øvet	Let øvet	Øvet	Øvet	Special
10.00	10.10	Fælles intro					
10.10	10.30	Fælles opvarmning					
10.30	11.00	Taikyoku 1 + 2	Pinan 1	Smidighed + Styrke	Tsuki + Yantsu	Kanku	Aspirantsamling
11.00	11.45	Taikyoku 3	Pinan 2	Pinan 2	Pinan 4	Bunkai	Landsholdssamling
11.45	12.15	Smidighed + Styrke	Pinan 3	Pinan 5	Gekisai Dai + Saiha	Seienchin + Seipei	Dommertræning
12.15	13.00	Frokost					
13.00	13.30	Bunkai	Sanchin No Kata	Gekisai Sho	Sushiho + Garyu		
13.30	14.00	Stævnetræning	Bunkai	Smidighed + Styrke			
14.00	14.50	Stævnetræning					Dommertræning
14.50	15.00	Fælles afslutning					
Grønt bælte (4.+3. kyu)	Begynder	Begynder	Let øvet	Let øvet	Øvet	Øvet	Special
10.00	10.10	Fælles intro					
10.10	10.30	Fælles opvarmning					
10.30	11.00	Taikyoku 1 + 2	Pinan 1	Smidighed + Styrke	Tsuki + Yantsu	Kanku	Aspirantsamling
11.00	11.45	Taikyoku 3	Pinan 2	Pinan 2	Pinan 4	Bunkai	Landsholdssamling
11.45	12.15	Smidighed + Styrke	Pinan 3	Pinan 5	Gekisai Dai + Saiha	Seienchin + Seipei	Dommertræning
12.15	13.00	Frokost					
13.00	13.30	Bunkai	Sanchin No Kata	Gekisai Sho	Sushiho + Garyu		
13.30	14.00	Stævnetræning	Bunkai	Smidighed + Styrke			
14.00	14.50	Stævnetræning					Dommertræning
14.50	15.00	Fælles afslutning					
Brunt bælte (2.+1. kyu)	Begynder	Begynder	Let øvet	Let øvet	Øvet	Øvet	Special
10.00	10.10	Fælles intro					
10.10	10.30	Fælles opvarmning					
10.30	11.00	Taikyoku 1 + 2	Pinan 1	Smidighed + Styrke	Tsuki + Yantsu	Kanku	Aspirantsamling
11.00	11.45	Taikyoku 3	Pinan 2	Pinan 2	Pinan 4	Bunkai	Landsholdssamling
11.45	12.15	Smidighed + Styrke	Pinan 3	Pinan 5	Gekisai Dai + Saiha	Seienchin + Seipei	Dommertræning
12.15	13.00	Frokost					
13.00	13.30	Bunkai	Sanchin No Kata	Gekisai Sho	Sushiho + Garyu		
13.30	14.00	Stævnetræning	Bunkai	Smidighed + Styrke			
14.00	14.50	Stævnetræning					Dommertræning
14.50	15.00	Fælles afslutning					
Sorte bælte	Begynder	Begynder	Let øvet	Let øvet	Øvet	Øvet	Special
10.00	10.10	Fælles intro					
10.10	10.30	Fælles opvarmning					
10.30	11.00	Taikyoku 1 + 2	Pinan 1	Smidighed + Styrke	Tsuki + Yantsu	Kanku	Aspirantsamling
11.00	11.30	Taikyoku 3	Pinan 2	Pinan 2	Pinan 4	Bunkai	Landsholdssamling
11.30	12.00	Smidighed + Styrke	Pinan 3	Pinan 5	Gekisai Dai + Saiha	Seienchin + Seipei	Dommertræning
12.00	13.00	Frokost					
13.00	13.30	Bunkai	Sanchin No Kata	Gekisai Sho	Sushiho + Garyu		
13.30	14.00	Stævnetræning	Bunkai	Smidighed + Styrke			
14.00	14.50	Stævnetræning					Dommertræning
14.50	15.00	Fælles afslutning					