



# BAEKDUSAN TAEKWONDO

백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

## Höstterminen 2025

Besök gärna vår hemsida för mer information

[www.baekdusantkd.se](http://www.baekdusantkd.se)

Effective 2026-01-09, vers. 1

| Måndag                                                                        | Tisdag                                                                                                                  | Onsdag                                                                                | Torsdag                                                                     | Fredag                                                                                                                                               | Lördag                                                                                         | Söndag                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nybjörjare                                                                    | Kampträning                                                                                                             | Knatte med förälder                                                                   | Fortsättning                                                                | Poomsae                                                                                                                                              | Poomsae                                                                                        | Poomsae                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Vitt-Gult</i><br>17.00-18.00<br><br>Instruktör:<br>Daniel Ekberg och Peter | <i>Nybjörjare och uppåt</i><br>17:00-18:00<br><br>Instruktör:Ellinor Malmgren<br>Gabrielin, Isabella Ek, Alice<br>Bülow | <i>Barn 4-6år med förälder</i><br><br>17:30-18:15<br><br>Instruktör: Balli och Gustav | <i>Grönt - Blått</i><br>17.30-18.30<br><br>Instruktör: Christian Ståhl      | <i>Poomsaeträning för tävlande<br/>- från grönt bälte. (Obligatorisk<br/>anmälan till Balli före passet)</i><br><br>15:00-17:00<br>Instruktör: Balli | <i>Elitlaget/Dragons -<br/>tävlingspoomsae</i><br><br>10:00-12:15<br>Instruktör: Balli Lelinge | <i>Elitlaget/Dragons -<br/>tävlingspoomsae</i><br><br>11:00-13:30<br>(Efter överenskommelse)                                                                                                               |
| Fortsättning                                                                  | Kampträning                                                                                                             | Nybjörjare och Poomsae                                                                | Kampträning                                                                 | Fredagskamp                                                                                                                                          |                                                                                                | Sparring                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Grönt-Rött</i><br>18:00-19:00<br><br>Instruktör: Daniel Ekberg             | <i>Endast tävlingsgruppen</i><br><br>18:00-19:30<br>Instruktör: Lie Kylborn                                             | <i>Vitt - Grönt</i><br><br>18:15-19:15<br>Instruktör: Balli och Gustav<br>Lelinge     | <i>Endast tävlingsgruppen</i><br><br>18.30-20.30<br>Instruktör: Lie Kylborn | <i>Öppen kamp, Sparring,<br/>Klubbbyte</i><br><br>18.00-20:00<br>Instruktör: Peter Lundén & Lie                                                      |                                                                                                | <i>Alla bälten och åldrar<br/>Väst och matchträning</i><br>13:30-15:00<br>Instruktör: Peter Lundén<br>Detta pass blir utannonserat i förväg.<br>Kontakta klubben för att komma med i<br>meddelandegruppen. |
| Kampteknik                                                                    | 30+                                                                                                                     | Poomsae - Avancerade<br>tekniker                                                      |                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |
| <i>Blått - Svart</i><br><br>19:00-20:30<br><br>Instruktör: Peter Lundén       | <i>Alla bälten Styrka &amp; Rörlighet</i><br>30 år +<br><br>19:30-21:00<br><br>Instruktör: Peter Lundén                 | <i>Blått-Svart</i><br><br>19:15-20:45<br>Instruktör: Peter Leventin                   |                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |