

KØBENHAVN KARATEKLUB

Holdplan efteråret 2019

| Mandag | | | |
|--------------------------------------|---|---------------|-------|
| Hold | Hovedinstruktør / Hjelpeinstruktør | Tid | Dojo |
| Børn, 10. kyu | Johan Wandler / Victor Johannessen-Henry / Freja Philipsen | 16.30 - 17.30 | 2 |
| Børn, 9. ho - 9. kyu | Hans Rønne / Camilla Rohrsted / Dicte Kaptain | 16.30 - 17.30 | 3 |
| Børn, 8. ho - 7. kyu | Helena Johannessen-Henry / Albert Bruhn / Isabella Kjeldsen | 16.30 - 17.30 | 1 |
| Børn, 6. ho - 1. kyu | Sensei Majken Nielsen / Carl Johan Waldorf / Kristine Helgeland | 17.30 - 18.30 | 3 |
| Børn, begyndere | Bjarke Jensen / Maria Frederiksen | 17.30 - 18.30 | 2 |
| Ungdomsholdet | Sensei Ken Larsen / Hjalte Bach | 17.30 - 18.45 | 1 |
| Voksne, 4. kyu - 1. kyu | Sensei Jan H. Larsen / Daniel Hager | 18.30 - 19.45 | 3 / 1 |
| Voksne, sortbælter (1. - 2. dan) | Sensei Casper Petersen | 18.30 - 19.45 | 2 |
| Voksne, sortbælter (3. dan - 4. dan) | Sensei Casper Petersen | 19.30 - 20.45 | 3 / 1 |
| Voksne, begyndere + 10. kyu | Jens Arnbak / Vibeke Vedenlov | 19.45 - 21.00 | 2 |
| Voksne, 9. ho - 4. ho | Sensei Stijn Mul / Lars Reul | 20.00 - 21.15 | 2 |

| Onsdag | | | |
|--------------------------|--|---------------|------|
| Hold | Hovedinstruktør / Hjelpeinstruktør | Tid | Dojo |
| Dan-gradueringsforbered. | Sensei Mikkel Rønne / Sensei Kenneth Nielsen | 18.30 - 20.00 | 2 |

| Torsdag | | | |
|-----------------------------|---|---------------|-------|
| Hold | Hovedinstruktør / Hjelpeinstruktør | Tid | Dojo |
| Børn, 10. kyu | Johan Wandler / Victor Johannessen-Henry / Freja Philipsen | 16.30 - 17.30 | 3 |
| Børn, 9. ho - 9. kyu | Hans Rønne / Camilla Rohrsted / Dicte Kaptain | 16.30 - 17.30 | 2 |
| Børn, 8. ho - 7. kyu | Helena Johannessen-Henry / Albert Bruhn / Isabella Kjeldsen | 16.30 - 17.30 | 1 |
| Børn, 6. ho - 1. kyu | Sensei Majken Nielsen / Carl Johan Waldorf / Kristine Helgeland | 17.30 - 18.30 | 2 |
| Ungdomsholdet | Sensei Ken Larsen / Hjalte Bach / Sensei Nicklas Iversen | 17.30 - 18.45 | 1 |
| Børn, begyndere | Bjarke Jensen / Maria Frederiksen | 17.30 - 18.30 | 3 |
| Voksne, sortbælter | Sensei Casper Petersen | 18.30 - 19.45 | 3 + 2 |
| Voksne, 9. ho - 4. ho | Sensei Stijn Mul / Lars Reul | 19.45 - 21.00 | 3 |
| Voksne, begyndere + 10. kyu | Jens Arnbak / Vibeke Vedenlov | 19.45 - 21.00 | 2 |
| Voksne, 4. kyu - 1. kyu | Sensei Jan H. Larsen / Daniel Hager | 19.45 - 21.00 | 1 |

| Lørdag | | | |
|------------|------------------------------------|---------------|------|
| Hold | Hovedinstruktør / Hjelpeinstruktør | Tid | Dojo |
| Kumitehold | Kristian Nielsen | 11.00 - 13.00 | 3 |