

Lørdag						
	Sal 1	Sal 2	Sal 3	Sal 4	Sal 5	Sal 6
08:15 – 08:45	God morgen og velkommen til BFF Høstleir					Yoga Janelica
09:00 – 09:45	Registrering – hallen åpner					
09:45 – 10:00	Oppstilling for gruppe bilde					
10:00 – 10:15	Informasjon vedr leiren					
10:15 – 11:00	Barn 1 ØKT 1 Barn 2 Barn 3		WT TKD (11:45) David og Moa	Jeet Kune Do Leif T	Boksing Per Arne Skau	Mønster – lav belte Pelle og Lui
11:15 – 12:00	Rullering av kampsporter 3 økter av 35-40min			Krav Maga Anders	Thai Boksing Guram	Hapkido John Arild og Nils E
12:00 – 12:45	Trylle kunster show			Lunsj pause		
13:00 – 13:45	Kampsport for barn: 10-15 min på hver stasjon (forberedelse til hinderløypen) Spark og rulle: Rune/Guram Selvforvar: Lui/John Arild og Nils Erik Knusing: Morten/ Pelle		WT TKD (14:30) Tina og Inge	Musical forms BO Daniel F	Kung Fu Frode Strøm	Kick boksing Anders
14:00 – 14:45	Show/ oppvisning					
15:00 – 15:45	Hinderløype Barna er ferdig etter hinderløypen		WT TKD (16:30) David og Moa	Kali Sikaran/ Knife Grappling Leif T	Mønster Sigvald og Pelle	BJJ Guram / Anders Korea Kick Morten
16:00 – 16:45		Boksing Per Arne Skau				
16:45 – 17:00	Finale i romaskin					
18:00 -	Foredrag med Tufte på Clarion Colletion					
19:00 -	Kveldsbuffet					
20:00 -	Foredrag med Tina					

Søndag						
	Sal 1	Sal 2	Sal 3	Sal 4	Sal 5	Sal 6
08:15 – 08:45	God morgen Hallen åpner 08:45					Yoga Janelica
09:00 – 10:00				Applikasjoner/ tekniker Morten		
10:00 -10:45	Barn 1 Økt 2 Barn 2		WT 1000 – 1130 Tina og David	Jeet Kune Do Leif T	Boksing Per Arne Skau	Kick boksing Guram / Morten
11:00 -11:45	Barn 3 Rullering av kampsporter 3 økter av 35-40min			Krav Maga Anders	Kung Fu Frode	
12:00 – 13:00	Lunsj pause					
13:00 – 13:45	Barn 1 Økt 3 Barn 2		WT 1300 – 14:30 Moa	Hapkido John A og Nils E	Mønster Sigvald og Pelle	BJJ Guram
14:00 – 14:45	Barn 3 Rullering av kampsporter 3 økter av 35-40min			Kali Sikaran/ Knife Grappling Leif T	Kung Fu Frode	
15:00 – 15:45	Hinderløype og lek for barna resten av dagen		WT 1530 – 17:00 Tina		Krav Maga Anders	Musical form Daniel F
16:00 – 16:45					Kung Fu Frode	
Takk for i år, og vel hjem						