

**Glede** – Godt humør

**Gode verdier** – Etikette

**Personlig utvikling** – Ros

**Sosial kompetanse** – Teamfølelse

**Prestasjon** – Intensitet

Tid	Innhold	Sjekkpunkt
<b>Oppstilling og informasjon</b> Maks 10 min		<input type="checkbox"/> Møt i god tid <input type="checkbox"/> Avklar hjelpeinstruktør <input type="checkbox"/> Samlingsplass <input type="checkbox"/> Forventninger <input type="checkbox"/> Informasjon <input type="checkbox"/> Oppstilling ved opprop
<b>Pensum del 1</b> 10 min		<input type="checkbox"/> Korte forklaringer <input type="checkbox"/> Aktiv bruk av "Chariot" <input type="checkbox"/> God stemmebruk <input type="checkbox"/> Ta tak i uro med en gang
<b>Aktivitet</b> 10 min		<input type="checkbox"/> Taekwon-Do relatert <input type="checkbox"/> "Alltid" i bevegelse
<b>Pensum del 2</b> 10 min		<input type="checkbox"/> Mange repetisjoner <input type="checkbox"/> Alternativ oppstilling
<b>Aktivitet</b> 5 min		
<b>Pensum del 3</b> 5 min		
<b>Avslutning</b> 10 min		<input type="checkbox"/> "Svette barn" <input type="checkbox"/> Uttøyning <input type="checkbox"/> Meditasjon <input type="checkbox"/> Positiv avslutning