

PROGRAM

ODK's Forårsoptæring lørdag den 29. april 2023 i Frederiksberg Hallerne



Start tid	Min. på gulvet	Hold	Instruktører og hjælpere
10:00	20	Indmarch & Velkomst	
10:20	10	Fredagsforældre/barn, 3-6 år + Lørdags forældre/barn 3-4 år	Louise + Josefine
10:30	15	Spring og leg om tirsdagen, 4-5 år og 5-6 år + Spring og leg om torsdagen, 4 år	Maja og Dicte + Anne-Mette, Maja og Sophia
10:45	6	Tirsdags forældre/barn 2-4 år	Jette
10:51	6	Forældre/barn 2 - 3 år	Jannie, Sarah og Lene
10:57	10	Mandags forældre/barn 3-4 år + Rytme piger, 5-6 år	Therese og Bente
11:07	10	DGI Mini Rep	Helle, Cecilie og Sabrina
11:17	12	Springpiger I, 0.-1.kl + Springpiger I, 2.-3.kl.	Caroline, Anne-Louise, Sara, Rosa, Ella og Clara
11:29	11	PAUSE	
11:40	15	Showgymnastik, 0.-2. kl. + Showgymnastik, 3.-6. klasse	Anna, Pia og Giuliana
11:55	12	Rope skipping, 2.-4.kl. + Rope skipping, 5.-10. kl. + Rope skipping, 0.-1.kl.	Jette, Marie og Clara + Marie og Frida
12:07	10	Springpiger II, 0.-1.kl. + Springpiger II, 2.-3.kl.	Jesper, Thomas, Abbie og Celia
12:17	10	Spring og lidt rytme, 1-3 kl + Spring og lidt rytme, 4-6 kl.	Mathilde, Nanna og Astha
12:27	20	ODK's Juniorhold	Jonas, Rie, Linea, Maria, Lukas og Marie
12:47	15	UDDELING AF POKALER	
13:02	15	Per 7-spring, 0.-1. kl. + Per 7-spring, 2.-3. kl.	Mie, Mia, Asta Marie, Mads, Felix og Anna
13:17	10	Rope Skipping ung og voksne mix	Sofie
13:27	5	ODK Floorball + ODK Volleyball	Karsten og Poul + Jesper og Steffen
13:32	10	Springpiger III, 0.-1.kl. + Springpiger III, 2.-3.kl.	Andrea, Hieu, Anne-Sofie, Abbie og Celia
13:42	10	ODK Damer	Camilla og Rikke
13:52	20	Gæstehold: TeamGym Ørestad	Fiona, Idamarie, Maya, Martin, Josefine, Josephine, Nora, Lillian og Nala
14:12	15	Instruktøropvisning	ODK Instruktører
14:27	23	PAUSE	
14:50	20	Ekstra Spring 18+ + Spring-Spring-Spring	Rasmus, Anton, Paul-Atle, Pelle og Sophie + Henrik, Niels, Mathias, Agge og Morten
15:10	10	ODK Performance 21+	Michelle, Stine og Freja
15:20	20	CPH Kids	Morten, Sophia, Thomas, Kirstine, Solveig, Casper og Line
15:40	10	ODK Ynglingehold - spring	Jonas og Victoria
15:50	10	ODK Øvede	Anders og Kristine
16:00	10	Rope skipping Konkurrence, 11-25 år	Laura og Erik
16:10	15	ODK Springpiger, 4.-6. kl.	Rie, Julie, Jonas, Marie og Noah
16:25	15	Faneudmarch & Tak for i år	

