

# PROGRAM

## ODKs Forårsopvisning lørdag den 27. april 2024 i Frederiksberghallerne



Start tid	Min. på gulvet	Holdnavn	Instruktører og hjælpere
10:00	00:20	Faneindmarch	
10:20	00:05	Redskabslæbning 1 - ind	
10:25	00:07	Tirsdags Forældre/barn 2-4 år	Jette
10:32	00:10	Spring og leg om torsdagen, 4-5 år + Spring og leg om torsdagen, 5-6 år	Nadia, Dicte, Sophia, Anne-Sofie og Noah
10:42	00:10	Mandags Forældre/barn 3-4 år + Mandags Forældre/barn 1-2 år	Therese og Bente + Christina, Ellen, Rosa, Frederikke og Olivia
10:52	00:05	Redskabslæbning 1 - ud	
10:57	00:15	Springpiger, 0.-1. kl + Springpiger, 2.-3.kl.	Caroline, Anne-Louise, Rosa, Ella, Clara og Asta Marie
11:12	00:15	Per 7-spring, 0.-1. kl. + Per 7-spring, 2.-3. kl.	Mie, Mia, Astha, Jens Christian, Mads og Anna
11:27	00:15	Rope skipping, 0.-1.kl. + Rope skipping, 2.-4.kl. + Rope skipping, 5.-10.kl.	Jette, Adriana, Marie, Clara og Emma
11:42	00:05	Redskabslæbning 2 - ind	
11:47	00:10	Onsdags Forældre/barn 3 - 4 år + Tirsdags Forældre/barn 3-4 år	Jannie, Maja og Silas + Sarah
11:57	00:10	Fredags Forældre/barn, 3-6 år + Lørdags Forældre/barn, 4-6 år	Louise og Bjarke + Laura og Armin
12:07	00:10	Springpiger, 0.-2. kl. + Spring og leg om tirsdagen, 5 år	Lisa, Ellen, Rosa, Frederikke, Olivia + Anne-Mette og Maria
12:17	00:05	Pause - Redskabsbane 2 - ud	
12:22	00:15	Springtøser, 4.- 5. kl.	Trine, Lene, Martin og Martha
12:37	00:15	Instruktøropvisning	ODKs instruktører
12:52	00:10	Rope Skipping ung og voksne mix	Sofie
13:02	00:10	ODK Flow	Maria og Linea
13:12	00:12	ODK Ynglingehold - spring	Jonas, Jesper, Morten og Rie
13:24	00:25	CPH Kids 1, 2, 3, 4 og 5	Kirstine, Solveig, Nanna, Alba-Viola, Sophia Viola, Thomas, Klara, Esther og Casper
13:49	00:12	Gæstehold: DGI Storkøbenhavns AfterRep Rytme, Gymnastikforeningen Valby	Louise og Peter
14:01	00:18	ODK Minimix, 4.-7. kl.	Rie, Julie, Jesper, Nanna, Noah og Anne-Sofie
14:19	00:15	Pokaloverrækkelse	
14:34	00:10	ODK Øvede	Kristine
14:44	00:10	Ekstra Spring 18+	Rasmus, Anton, Paul-Atle, Pelle og Sophie
14:54	00:10	Spring-Spring-Spring	Henrik, Mathias, Agge, Morten og Niels
15:04	00:10	Rytme piger, 1.-3. kl. + Rytme piger, 4.-6. klasse	Lærke og Giuliana
15:14	00:15	Pause	
15:29	00:10	Internastics	Barbara, Signe og Anna
15:39	00:10	ODK Damer	Camilla og Rikke
15:49	00:20	ODK's Juniorhold	Jonas, Rie, Lukas og Jesper
16:09	00:10	Springspring og lidt rytme, 1.-3. kl. + Springspring og lidt rytme, 4.-6. kl.	Mathilde, Nanna, Maja, Celia og Abbie
16:19	00:10	Faneudmarch - alle gymnaster på gulvet	
16:29		Tak for idag	