

MUDO Akademien Schema VÅR 2010 - Barn 3-13 år

Barn- och Miniorkurserna startar vecka 5. Lekis och MiniKids startar vecka 6.

Barn tränar en gång i veckan fram till grönt bälte. Miniörer kan från och med gult bälte, träna två pass i veckan.

Från grönt bälte får alla barn fler tider med sparring, poomsae och specialtekniker.

Kurstermin Våren 2010 ges mellan 31 jan-30 maj. Sommarkurser ges mellan 31 maj-27 aug. Höstens kurser startar 29 aug.



www.mudo.se. Tel: 08-658 66 32

| Ålder | Pass | Gradkrav | Dag | Tid | Dag | Tid |
|-----------------------------|---------------------|--|------|-------------|-----------|---|
| Grundträning | | | | | | |
| 3-4 år | Lekis | 16 gup | Tis | 16:15-16:55 | eller | Ons 15:30-16:10 |
| 5-6 år | MiniKids Basic | 16 gup | Tis | 15:30-16:10 | eller | Ons 16:15-16:55 |
| 7-9 år | Barn Basic | 16 gup | Ons | 17:00-17:45 | eller | Sön 12:00-12:45 |
| 10-13 år | Minior Basic | 16 gup | Tors | 17:00-17:55 | eller | Sön 12:00-12:55 |
| 5-6 år | MiniKids Forts1 | 16 gup | Tors | 15:30-16:10 | | |
| 5-6 år | MiniKids Forts 2 | 15 gup | Tors | 16:15-16:55 | | |
| 7-9 år | Barn Forts | 15-14 gup | Tis | 17:00-17:55 | eller | Sön 11:00-11:55 |
| 10-13 år | Minior Forts | 15-14 gup | Tors | 17:00-17:55 | eller | Sön 12:00-12:55 |
| 7-9 år | Barn Gul | 13-11 gup | Tis | 17:00-17:55 | och/eller | Sön 13:00-13:55 |
| 7-9 år | Barn Grön | 10-8 gup | Mån | 17:00-17:55 | och/eller | Sön 13:00-13:55 |
| 10-13 år | Minior Gul/Grön | 13-8 gup | Mån | 17:00-17:55 | och/eller | Sön 14:00-14:55 |
| 7-13 år | Barn/Minor Blå | 7-5 gup | Mån | 16:00-16:55 | | |
| 7-18 år | Barn/Minior/Ung Avc | 4 gup + | Mån | 18:00-19:30 | | |
| Gemensamma träningar | | | | | | |
| 7-12 år | Barn sparring grön+ | 10 gup + | Ons | 17:00-17:55 | | Nybörjarkurs i Kamptävlingsteknik |
| 7-13 år | Specialteknik | 6 gup + | Ons | 18:00-18:55 | | Avancerad träning med fokus sparkteknik |
| 7-18 år | TävlingsPoomsae | 6 gup + | Fre | 15:30-16:45 | | Tävlingsträning i Poomsae |
| 7-13 år | Mudo Team Demo | 4 gup + | Fre | 16:45-18:00 | | Mudo Akademiens officiella uppvisningslag |
| 7-13 år | Kamplaget Barn | Tränar tillsammans med ordinarie Team Academy Kamp | | | | |



MUDO Akademien Schema VÅR 2010 - Ungdom & Vuxen

Kurserna för vuxna och ungdomar startar måndag 1 februari 2010

Ungdom är mellan 14-19 år. Vuxen är från 20 år.

Kurstermin Våren 2010 ges mellan 1 feb-30 maj. Sommarträning ges mellan 31 maj-27 aug. Höstens kurser startar 30 aug.



www.mudo.se. Tel: 08-658 66 32

| Ålder | Pass | Gradkrav | Dag | Tid | Förklaring |
|---|----------------------|----------|------|-------------|---|
| Grundteknikträning | | | | | |
| 14-19 år | Teknik Ungdom | 11-9 gup | Tis | 20-21 | Gemensam grundträning för ungdomar |
| | | | Tors | 20:15-21:15 | |
| 20 år+ | Vuxen Basic | 11-9 gup | Ons | 18-19 | Grundkurs för vuxna nybörjare, komplettera med MUDO Fitness. |
| 20 år+ | Vuxen Basic | 11-9 gup | Tis | 19-20:15 | Fortsättningskurs för vuxna |
| 20 år+ | Teknik Grön | 8-7 gup | Ons | 20-21:15 | Mellanfortsättningskurs för vuxna |
| 14 år+ | Teknik Blå | 6-5 gup | Ons | 19-20 | Mellanavancerad kurs för alla över 14 år |
| 14 år+ | Poomsae/Sparkteknik | 8-5 gup | Tis | 18-19 | Mönster och spark i 4 rikt. För gröna och blå bälten. |
| 20 år+ | Teknik Röd | 4-3 gup | Tis | 19-20 | Avancerad kurs för vuxna |
| 20 år+ | Teknik Röd Avc | 2 gup+ | Mån | 19:30-21 | Högre avancerad kurs för vuxna |
| 20 år+ | Avc Styrka/Kondition | 4 gup+ | Tors | 19:15-20:15 | Gemensam avancerad träning för vuxna |
| Mudo Fitness - Effektiv träning för rörlighet, snabbstyrka och kondition | | | | | |
| 14 år+ | MUDO Fitness | Alla | Mån | 19-20 | Träning för alla |
| 14 år+ | MUDO Fitness | Alla | Ons | 19-20 | Träning för alla |
| 14 år+ | Fredagskick | Alla | Fre | 18-19:15 | Mer avancerat & högre tempo |
| Övriga/Gemensamma pass | | | | | |
| 14 år+ | Teknik Sparring | 9 gup+ | Tors | 18-19 | Grundläggande sparringträning för vuxna |
| 14 år+ | Allstyle Sparring | 9 gup+ | Sön | 17-18 | Allround sparringträning. Boxhandskar och tandskydd är krav. |
| 14 år+ | Poomsae Tävlning | 5 gup+ | Tors | 18-19:15 | Poomsae tävlingsgrupp |
| 14 år+ | Hapkido/Självförsvar | Alla | Tors | 20-21 | Hapkido/självförsvarsträning även för de som tränar Taekwondo |
| 14 år+ | Hapkido | | Sön | 15:30-17 | Kampkonst och självförsvar. |
| 10 år+ | Privatträning | Spec. | Tis | 18-19 | Tid för träning enskilt eller smågrupper. |
| Kamp - Taekwondons olympiska tävlingsform med skyddsutrusning. Tuff fullkontaktsträning. | | | | | |
| 14 år+ | Kamp WTF | 9 gup+ | Ons | 20-21:30 | |
| 14 år+ | Kamp WTF | 9 gup+ | Fre | 18-19:15 | Sparring |

