

# MUDO Shimsa torsdag 22 juni 2017

Plats: MUDO Solna, Hagalundsgatan 21

## Medlemmar 6-9 år som deltagit KIDS-kurs

Kids 6-9 år: Vitt bälte upp till Gult bälte med 2 gröna streck

(Grönt bälte och uppåt graderar sig 10 juni i Nacka)

10 år+: Vitt till Blått med 2 röda streck graderar sig lördag 10 juni i Nacka

Även medlem under 10 år som deltagit i MINIOR/UNGDOM-kurs graderar sig 10 juni.

**Kallelse till denna dag kommer skickas.**

**Vänligen bekräfta deltagandet senast 15 juni**

### Tider

Kids 6-9 år (Endast för elever som gått KIDS-kurs med Vitt bälte upp till Gult bälte med 2 gröna streck

kl. 17:00 – 17:20 – Registrering för alla som ska graderas kl.17:30

kl. 17:30 – 18:45 – Kids 6-9år – Vitt bälte upp till Vitt med 1-2 gula streck

kl. 18:00 – 18:30 – Registrering för alla som ska graderas kl.18:45

kl. 18:45 – 20:00 – Kids 7-9år – Gult bälte upp till Gult med 1-2 gröna streck

*Tiderna är preliminära*

Vänligen håll registreringstiderna. Vid sen registrering riskerar ni missa graderingen

Nästa grupp startar så fort gruppen innan är klar, så var på plats i god tid, **minst 20 min** innan.

### Vad är Shimsa?

Shimsa är koreanska för gradering/bältesprov och är kursprovet som eleven gör vid slutet på varje kurs (termin). Den ordinarie kostnaden är 450 kr (ingår graderingstillfälle, certifikat, ev. krossbrädor och streck/bälte). I MUDO Academys kursavgift ingår ett graderingstillfälle per kurs upp till 5 gup (blått bälte med 2 röda streck).

För Vitt upp till Gult bälte med två gröna streck är kraven grundläggande och det primära syftet är att **uppmuntra, motivera och ge inspiration**. Medlemmarna får för första gången träffa medlemmar från andra anläggningar och instruktörerna ger vid tid uppvisningar i avancerad taekwondo.

**Vilken grupp gäller för mig?** Man ska komma till den tid och grupp för den graden man har just nu.

Exempel: 6-9 år som har vitt bälte utan gula streck ska komma kl. 17:30

7-9 år som har gult bälte upp till 2 gröna streck ska komma kl. 18:45

### Rekommenderade Träningstimmar för Stabil Utveckling

Undersökningar och forskningsresultat visar på vikten av tillräcklig mängd träningstimmar för att utvecklas.

För Vitt-Gult bälte räcker normalt 1 lektion/vecka med minst 75% närvaro för att lära sig kraven för sin grad.

Från grönt bälte rekommenderas minst två träningar i veckan med minst 75% närvaro för att uppnå stabil utveckling och tillräcklig kunskap för en lyckad Shimsa. Ta alltid kontakt med tränaren vid frågor om graderingen.

### Restgradering

- För medlem som gör sin terminsgradering är restgraderingstillfällena kostnadsfria.
- För medlem som gör en kompletterande omgradering är kostnaden 200 kr.
- Till restgradering krävs föranmälan till [info@mudo.se](mailto:info@mudo.se). Vänligen skriv "Omgradering för XX(namn)" i rubrikfältet

### Restgraderingstillfällen

Datum	Tid	Plats
Tis 27 juni	Kl. 18:45	Vasastan, Västmannagatan 52
Tors 29 juni	Kl. 18:30	Nacka, Griffelvägen 17
Fre 30 juni	Kl. 09:00	Vasastan, Västmannagatan 52
Fre 30 juni	Kl. 14:00	Nacka, Griffelvägen 17
Lör 1 juli	Kl. 15:00	Kista, Knarrarnäsg. 3
Tors 10 aug	Kl. 18:00	Vasastan, Västmannagatan 52
Tors 17 aug	Kl. 18:00	Nacka, Griffelvägen 17