

MUDO Academy Shimsa lördag 16 juni 2018

MUDO Kista, Knarrarnäsgatan 3 (Friskis & Svettis)
Gäller medlemmar från Kista, Solna & Sundbyberg som deltagit KIDS-kurs
(även 6 år som deltagit i Kidskurs)

OBS! Vårterminens sista träningsdag är 9 juni.

16 juni är endast gradering.

Tider

kl. 11:45 – 12:05 – Registrering för alla som ska graderas kl.12:15

kl. 12:15 – 13:30 – Kids 6-9år – Vitt bälte med 1-2 gula streck

kl. 13:00 – 13:20 – Registrering för alla som ska graderas kl.13:30

kl. 13:30 – 14:45 – Kids 6-9år – Nybörjare Helt Vitt bälte UTAN gula streck

kl. 14:20 – 14:35 – Registrering för alla som ska graderas kl.14:45

kl. 14:45 – 15:45 – Kids 7-9 år – Gult bälte till Gult med 1-2 gröna streck

kl. 15:15 – 15:35 – Registrering för alla som ska graderas kl.15:45

kl. 15:45 – 17:00 – 10-60 år – Vitt bälte upp Gult med 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.

Gradering 17 juni på NYA Nacka Taekwondo Center (NTC)

Följande åldrar/kunskapsnivåer graderar sig på
MUDO Academys stora gradering 17 juni på NTC

Kids 6-9 år: Grönt bälte och Blått bälte

10-60 år: Grönt bälte och Blått bälte

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 år (födda 2011-12) som har helt vitt bälte utan gula streck graderar sig kl. 13:30
6-9 år som har ett helt gult bälte utan gröna streck graderar sig kl. 14:45

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

Restgradering

Efter varje ordinarie Shimsa tillfälle ges ytterligare försökstillfällen, "Restgraderingstillfällen".

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
Vänligen skriv "Omgradering för XX(namn)" i rubrikfältet

Restgraderingstillfällen

Datum	Tid	Plats
Sön 17 juni	Kl. 09:00	NTC, Ormingeplan 2
Tors 21 juni	Kl. 09:00	City, Västmannagatan 52
Tors 28 juni	Kl. 17:00	NTC, Ormingeplan 2
Fre 10 aug	Kl. 09:00	City, Västmannagatan 52
Tors 16 aug	Kl. 17:00	NTC, Ormingeplan 2
Fre 17 aug	Kl. 09:00	City, Västmannagatan 52