

MUDO Shimsa Söndag 18 november 2018

För medlemmar i MUDO Academy och NTA

Plats: MUDO Taekwondo Academy, Västmannagatan 52, Portkod: 6836

OBS! Sista ordinarie träning är 11 november, 18 & 25 november är ENDAST gradering.

Vänligen svara på kallelsen senast 11 nov!

Vänligen håll registreringstiderna. Vid sen registrering riskerar ni missa graderingen

Kl. 08:30-08:45	Registrering för alla som ska graderas kl.09:00	
Kl. 09:00-10:15	Kids 6-9 år	Gult bälte med 1-2 gröna streck
kl. 09:50-10:05	Registrering för alla som ska graderas kl.10:15	
kl. 10:15-11:00	Kids 2011-12	Nyborjare Vitt bälte (inga gula streck)
kl. 10:30-10:45	Registrering för alla som ska graderas kl.11:00	
kl. 11:00-12:00	Kids 2009-10	Nyborjare Vitt bälte (inga gula streck)
Kl. 11:30-11:45	Registrering för alla som ska graderas kl. 12:00	
Kl. 12:00-13:00	Kids 6-9 år	Vitt bälte med 1-2 gula streck
Kl. 13:00-13:25	LUNCHPAUS	
Kl. 13:25-13:40	Registrering för alla som ska graderas kl. 13:45	
Kl. 13:45-15:00	10-17 år	Vitt upp till Gult med 2 gröna streck
Kl. 14:30-14:50	Registrering för alla som ska graderas kl. 15:00	
Kl. 15:00-16:30	10-17 år	Blått bälte (inga streck) (7 Gup)
Kl. 16:00-16:20	Registrering för alla som ska graderas kl. 16:30	
Kl. 16:30-18:00	10-17 år	Blått bälte med 1 rött streck (6 Gup)
Kl. 17:30-17:50	Registrering för alla som ska graderas kl. 18:00	
Kl. 18:00-20:00	Vuxen	Vitt upp till Blått med 2 röda streck

Tiderna är preliminära - Nästa grupp startar så fort gruppen innan är klar. Vänligen var på plats i god tid, **minst 30 min** för registrering, ombyte och uppvärmning.

Gradering söndag 25 november på Nacka Taekwondo Center (NTC)

Följande åldrar/kunskapsnivåer graderas sig på MUDO
Academys stora gradering 25 november på NTC

Kids 6-9 år:	Grönt och Blått bälte
10-17 år:	Grönt bälte
10-17 år:	Blått bälte Med 2 röda streck (5 Gup)

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 graderas sig kl. 10:15
6-9 år som har ett helt gult bälte utan gröna streck graderas sig kl. 09:00

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
Lör 24 nov*	Kl. 12:00	Kista, Knarrarnäsgatan 3
Sön 25 nov	Kl. 09:00	NTC, Ormingeplan 2
Ons 28 nov	Kl. 17:15	NTC, Ormingeplan 2
Tors 29 nov	Kl. 18:00	NTC, Ormingeplan 2
Lör 1 dec	Kl. 14:00	City, Västmannagatan 52
Sön 2 dec	Kl. 15:00	NTC, Ormingeplan 2
Mån 3 dec	Kl. 18:15	NTC, Ormingeplan 2

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. I kostnaden ingår graderingstillfället, certifikat, ev. krossbrädor och streck eller bälte. I MUDO Academys kursavgift ingår kostnaden och ett graderingstillfälle upp till 5 gup (blått bälte med 2 röda streck). Från rött bälte är denna kostnad separerad och eleven graderar sig på MUDO Black Belt Camp som ges 2 ggr/år.

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 uppvisningar i avancerad taekwondo.

Minimum träningstimmar för normal utveckling

Undersökningar och forskningsresultat visar på vikten av tillräcklig mängd träningstimmar för att utvecklas. Från vårtermin 2018 utvecklar vi träningen med obligatorisk sparringträning för alla med minst grönt bälte för att höja kunskapen i sparring och självförsvar. Minsta antal träningstimmar för ordinarie utveckling och tillräcklig kunskap för att klara av Shimsa är:

Bältesnivå	Minimikrav
Vitt-Gult bälte	1 lektion/vecka med minst 75% närvaro
Grönt bälte	2 lektioner/veckan med minst 75 % närvaro
Blått	Minst två lektioner/veckan
Rött+	Minst två lektioner/veckan

Ta alltid kontakt med
tränaren vid frågor om
graderingen.