

TERMINPLAN 2018

UKE TEMA

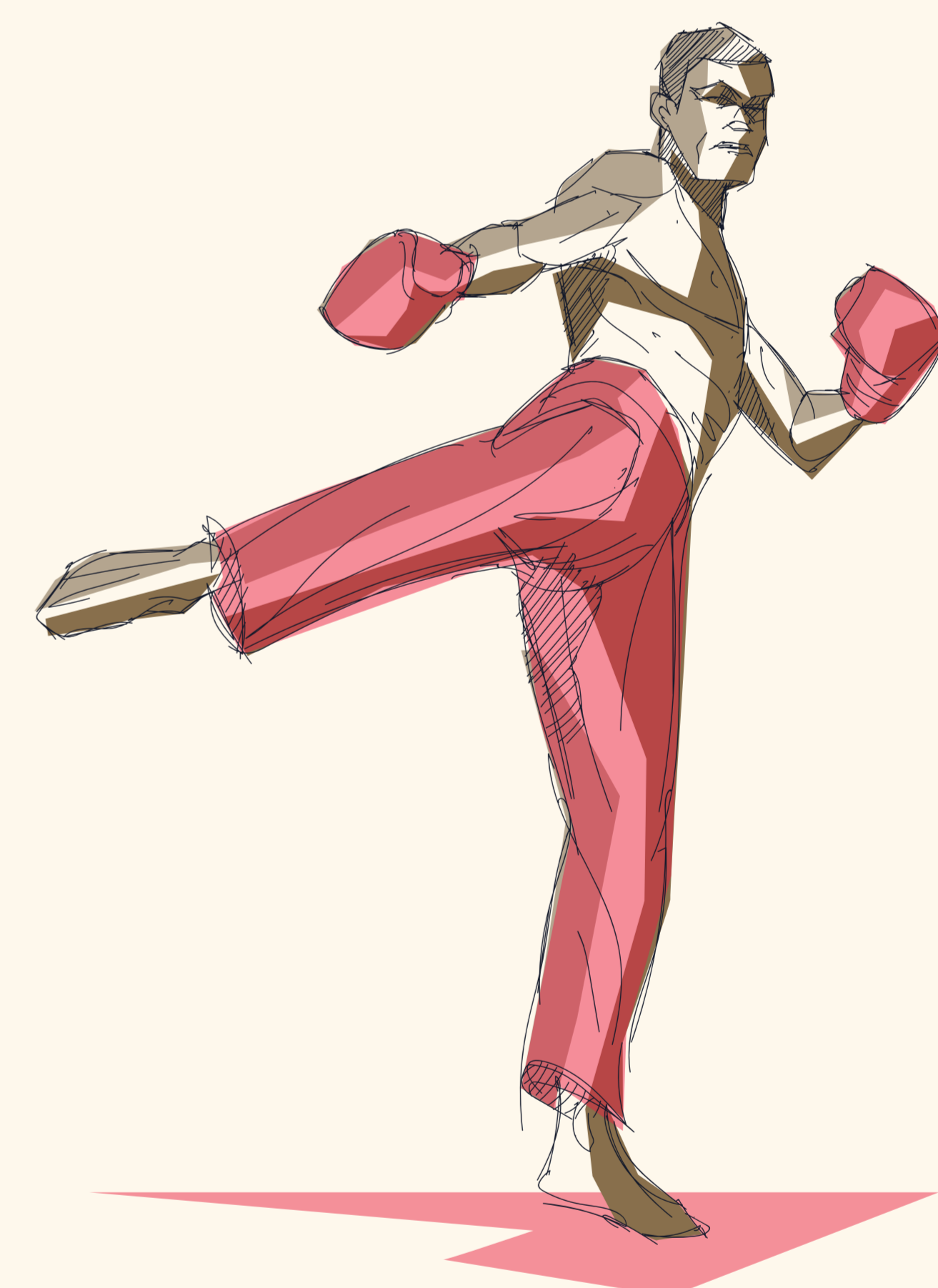
1	Sparring
2	Basisferdigheter
3	Kombinasjoner
4	Fotarbeid
5	Armteknikker
6	Sparring
7	Basisferdigheter
8	Kombinasjoner
9	Fotarbeid
10	Armteknikker
11	Sparring
12	GRADERING
13	Fri trening - Påske
14	Basisferdigheter
15	Kombinasjoner
16	Fotarbeid
17	Armteknikker
18	Sparring
19	Basisferdigheter
20	Kombinasjoner
21	Fotarbeid
22	Armteknikker
23	Sparring
24	GRADERING
25	Basisferdigheter
26	Kombinasjoner
27	Fotarbeid

UKE TEMA

28	Armteknikker
29	Sparring
30	Basisferdigheter
31	Kombinasjoner
32	Fotarbeid
33	Armteknikker
34	Sparring
35	Basisferdigheter
36	GRADERING
37	Kombinasjoner
38	Fotarbeid
39	Armteknikker
40	Sparring
41	Basisferdigheter
42	Kombinasjoner
43	Fotarbeid
44	Armteknikker
45	Sparring
46	Basisferdigheter
47	Kombinasjoner
48	Fotarbeid
49	Armteknikker
50	GRADERING
1	Basisferdigheter
2	Kombinasjoner
3	Fotarbeid

MUDO

www.mudo.no



- Basisferdigheter: • Fokus på riktig utført teknikk. Innlæring av nye teknikker/ferdigheter.
- Kombinasjoner: • Enkeltteknikker satt sammen i system.
- Fotarbeid: • Spark, fotbevegelser og fellinger.
- Armteknikker: • Slag, blokkeringer, grep og selvforsvarsteknikker.
- Sparring: • Frisparring/oppgavesparring. Test ut teknikker og kombinasjoner i kontrollerte former.

Temaene tilpasses de forskjellige stilartene.