

Program – MUDO Vinterconvention 2012

Gruppe 1: Junior, gradering
 Gruppe 2: U/V, gradering
 Gruppe 3: Dan, gradering

Gruppe 4: Junior, danseminar
 Gruppe 5: U/V, danseminar
 Gruppe 6: Dan, danseminar



Lørdag 28/1

Tid	Matte #1	Matte # 2	Matte #3	Matte #4
0900-1000	Registrering	Registrering	Registrering	
1000-1100	Registrering	Registrering	Sensorbriefing (I foredragssalen)	
1100-1150	Gruppe 3&6 – Lettkontakt Instr: John A. Sensorer: Besim og Remi	Gruppe 4&5 – Poomse/spark Instr: Tom Inge Sensorer: Jon S. og Pia	Gruppe 1&2 – WTF sparring Instruktør: Morten D. Sensorer: Laura og Erland	Sun-Yoga (Kyung Ja)
1200-1250	Gruppe 3 – WTF sparring Gruppe 6 – Lettkontakt Instr. gr. 3: John A. Instr. gr. 6: Jan L. Sensorer: Besim og Remi	Gruppe 4&5 – Poomse/spark Instr: Tom Inge Sensorer: Jon S. Og Pia	Gruppe 1&2 – Kombinasjoner Instruktør: Morten D Sensorer: Laura og Erland	Fit&Safe (Per)
1300-1350	Gruppe 3&6 – Selvforsvar Instr: Jan L. Sensorer: Anne og Besim	Gruppe 4&5 – WTF sparring Instr: Tom Inge Sensorer: Jon S og Pia	Gruppe 1&2 – Poomse/spark Instruktør: Morten D Sensorer: Laura og Erland	Powerkicks (Fredrik)
1400-1450	PAUSE	PAUSE	PAUSE	Hapkido (Henrik)
1500-1550	Gruppe 3&6 – Poomse Instr: Fredrik Sensorer: Anne og Besim	Gruppe 4&5 – WTF sparring Instr: Tom Inge Sensorer: Jon S. Og Pia	Gruppe 1&2 – Selvforsvar Instruktør: Erik B. Sensorer: Remi og Laura	PAUSE
1600-1650	Gruppe 6 – Selvforsvar Instr: Erik B. Sensorer: Anne og Besim	Gruppe 4&5 – Kombinasjoner Instr. gr. 4: Jon S. Instr. gr. 5: Jan L. Sensorer: Remi og Laura	Gruppe 1, 2 & 3 – Teori/brekking/styrke Instruktør: Pia S. Sensorer: Kirsti og Terje	Wushu/extremekicks (Kim)
1700-1750	Gruppe 1, 2&3 – Tilbakemelding Instruktør: Per/Fredrik	Gruppe 4&5 – Kombinasjoner Instr. gr. 4: Jon S. Instr. gr. 5: Jan L Sensorer: Remi og Laura	Gruppe 1, 2 & 3 – Teori/brekking/styrke Instruktør: Pia S. Sensorer: Kirsti og Terje	Kickboxing 1 (John A.)
1800-1850		Gruppe 4&5 – Selvforsvar Instr. gr. 4: Torbjørn A. Instr. gr. 5: Erik B Sensorer: Terje og Kirsti	Gruppe 6 – Poomse Instr: Tom Inge Sensorer: Anne	Kickboxing 2 (John A.)
1900-1950		Gruppe 4&5 – Selvforsvar Instr. gr. 4: Torbjørn A. Instr. gr. 5: Erik B Sensorer: Terje og Kirsti	Gruppe 6 – WTF Sparring Instr: Tom Inge Sensorer: Remi	Stretching (Ingeborg)

Program – MUDO Vinterconvention 2012



Søndag 29/1

Tid	Matte #1	Matte # 2	Matte #3	Matte #4
1000-1050	Sensorer: Morten D, Erik B, Jan L, John A, Tom Inge og Pia			Hapkido (Henrik)
1100-1150	OBLIGATORISK PRØVEGRADERING FOR DANSEMINAR-DELTAKERE			Taekwondo-poomse (Fredrik)
1200-1250				SunYoga (Kyung Ja)
1300-1350	Sensorer: Henrik, Stig, Fredrik, Per, Erik B, Morten D, Jan L, Tom Inge, Pia			
1400-1450	DANGRADERING			
1500-1550				
1600-1650				

✓ Vi tar forbehold om hvor lang tid dangraderingen vil vare. Dette varierer avhengig av hvor mange kandidater som er påmeldt.

Beskrivelser av ordinære treningstimer:

- Sun-Yoga : Budhistisk/Koreansk Yoga for kampsportutøvere.
- Stretching : Knallbra stretchingøkt med fokus på hvordan du kan oppnå høyere spark.
- Wushu/extremekicks : Lær deg de luftigste og mest akrobatiske sparketeknikkene.
- Hapkido : Dette er en spennende kampsport med mange luftige kast og smertefulle låseteknikker.
- Poomse : Mønstertrening for alle nivåer (fokus på hvordan du kan bli bedre til å utføre dine poomser).
- Powerkicks : Intensiv og fartsfylt treningsøkt med fokus på hvordan du kan få mer kraft i sparkene dine
- Kickboxing 1 : Eksplosiv treningsøkt for alle nivåer. Fokus på teknikktrening og spark og slagkomboer.
- Kickboxing 2 : Morsom og uhøytidelig sparringstrening for alle nivåer.
- Fit&Safe : Nytt treningskonsept for kvinner som kombinerer selvforsvar med intensiv trening (åpen for alle under convention)