

TERMINPLAN 2017

UKE TEMA

1	Armteknikker
2	Sparring
3	Basisferdigheter
4	Kombinasjoner
5	Fotarbeid
6	Armteknikker
7	Sparring
8	Basisferdigheter
9	Kombinasjoner
10	Fotarbeid
11	Armteknikker
12	Sparring
13	GRADERING
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	Kombinasjoner
37	Fotarbeid
38	Armteknikker
39	Sparring
40	Basisferdigheter
41	Kombinasjoner
42	Fotarbeid
43	Armteknikker
44	Sparring
45	Basisferdigheter
46	Kombinasjoner
47	Fotarbeid
48	Armteknikker
49	Sparring
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.