



Parti:	Nye barn	Instruktør:	Stig Haugdahl og Marianne Berdal
Klokkeslett:	17.30 – 18.30	Sted:	Kirkeveien 59
Onsdag 11.1	Mandag 16.1	Onsdag 18.1	Mandag 23.1
Mønster	Selvforsvar	4 v spark	Stillinger
4 v spark	Volter	Volter	4 v blokk, punsj, mønster
	Fallteknikk	Fallteknikk	
Onsdag 25.1	Mandag 30.1	Onsdag 1.2	Mandag 6.2
Stillinger	Ed, disiplin	Stillinger – frem og tilbake	Stegsparring
4 v blokk, punsj, mønster	Stillinger	4 v blokk, punsj, mønster	Spark/sidespark
Grunnprinsipper	Selvforsvar		Selvforsvar
	Volter		Grunnprinsipper
Onsdag 8.2	Mandag 13.2	Onsdag 15.2	Mandag 20.2
Kroppsspråk	Spent	4 v spark/sidespark	Vinterferie
4 v.blokk	4 v blokk, punsj, mønster	4 v blokk	
4.v spark		Spesialspark	
Selvforsvar	Selvforsvar	Knyte belte	
Onsdag 22.2	Mandag 27.2	Onsdag 29.2	Mandag 5.3
Vinterferie	Stegsparring	Stillinger - frem og tilbake	Treffpunkter
	4.v blokk	Stegsparring	4 v blokk, punsj, mønster
	ansetninger		
Onsdag 7.3	Mandag 12.3	Onsdag 14.3	Mandag 19.3
Balanse	Utholdenhet	Spent	Utholdenhet
4 v blokk, punsj, mønster	Kneopptrekk	Selvforsvar	Ansetninger
Spark på target	4.v spark/sidespark	Volte	Stegsparring
	Stegsparring	Teori	4.v spark
Onsdag 21.3	Mandag 26.3	Onsdag 28.3	02. – 09.4
Graderingspensum	Gradering kl 18 00.	Styrke	Påskeferie
		Stegsparring	
		Volte og fallteknikk	
Onsdag 11.4	Mandag 16.4	Onsdag 18.4	Mandag 23.4
Teori	Ansetninger	Stegsparring	4 v blokk, punsj, mønster
4v blokk, punsj, mønster	4 v blokk, punsj, mønster	4.v spark	Stegsparring
	Spent	spark på target	
Onsdag 25.4	Mandag .30.4	Onsdag 2.5	Mandag 7.5
Spark / kneopptrekk	Kraft	Utholdenhet	Utholdenhet
Mønster	4.v. blokk/punch	4 v blokk, punsj, mønster	4.v spark /sidespark
4. v punch/blokk	4. v spark		Selvforsvar
Knyte belte	Selvforsvar	Selvforsvar	spark på target
Onsdag 9.5	Mandag 14.5	Onsdag 16.5	Mandag 21.5
Styrke	Treffpunkter	Spent	Utholdenhet
Stegsparring	Grunnteknikk- stilling	4 v blokk, punsj, mønster	Spark /sidespark
Volte og fallteknikk			Spark på target
Onsdag 23.5	Mandag 28.5	Onsdag 30.5	Mandag 4.6
Ansetninger	Spent	Styrke	Teori
4 v blokk, punsj, mønster	4. v spark/sidespark	Stegsparring	4v blokk, punsj, mønster
	Selvforsvar	Volte og fallteknikk	
Onsdag 6.6	Mandag 11.6	Sommerferie	
Graderingspensum	Gradering		

