

Pensum til gradering, brekking.

Grad:	Teknikk:
4. Cup	Albueslag. Rundspark med tåball.
3. Cup	Rett slag. Sidespark.
2. Cup	Håndkantslag utenfra og inn. Bakspark.
1. Cup	Håndkantslag innenfra og ut. Omvendt rundspark.

I tillegg gjelder følgende:

Barn 8 – 12 år: Alle teknikker på gul plate.

Ungd. 13 – 17 år: Alle teknikker på grønn plate.

Voksne + 18 år: Alle teknikker på blå plate.