

## Pensum til sort belte 1. dan.



HVIT STRIPE SPARRING.
Alle sparringsteknikker fra 8. til 1. cup skal beherskes og kunne vises på gradering. 3 x 2 minutter fri sparring med komplett utstyr gjennomføres på gradering.

LILLA STRIPE TEKNIKK.	
<b>SPARKESERIER</b>	<b>POOMSE</b>
Alle sparkeserier fra 8. til 1. cup.	Taeguk Chil-Jang. Taeguk Pal-Jang. Koryo poomse.

BRUN STRIPE SELVFORSVAR.	
<b>PRAKTISK SELVFORSVAR</b>	<b>KOMBINASJONER</b>
Alle selvforsvarsteknikker fra 8. til 1. cup. Skal utføres med stressdriller.	Alle kombinasjoner fra 8. til 1. cup. Utføres på pads + kampvest.

BREKING	
<b>Sparketeknikker:</b> Rundspark m/tåball - sidespark - bakspark - omvendt rundspark. Alle sparketeknikker skal utføres i én serie.	<b>Slågeteknikker:</b> Albueslag - rett slag - håndkantslag utenfra - håndkantslag innenfra. Alle slågeteknikker skal utføres i én serie.
Farge på plate: Barn 8 - 12 år: alle teknikker på gul plate. Ungdom 13 - 17 år: alle teknikker på grønn plate. Voksne +18 år: alle teknikker på blå plate.	

STYRKEKRAV
Styrkekrav i henhold til aldersbestemt tabell. Styrketestene skal gjennomføres under convention og må bestås for å gå videre til gradering.

TEORI
Kandidaten må besvare en teoriprøve fra et eget teorihefte. Teoriprøven gjennomføres på convention i forkant av gradering. Prøven må bestås for å gå videre til gradering. De som ikke har fylt 13 år på graderingsdagen slipper teoriprøve.

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSKRAV
Godkjent 3 evalueringer før gradering: hvit, brun og lilla stripe. Minimum 60 treninger.	Fotbeskyttere, leggbeskyttere, susp, WTF hansker, armbeskyttere, kampvest, tannbeskytter og hjelm.