

Pensum til rødt belte 1. cup

SPARRING - HVIT STRIPE	
<p>Avstand: 1. Utenfor sonen "grønt lys" stepfase. 2. I sonen/på vei inn eller ut "rødt lys" – angrepsfase. 3. I klinsj "gult lys" avslutningsfase. 4. Ingen angrep eller kontringer avsluttes i sone 2</p>	
<p>Lukket Stilling Angrep: Direkte fremre sidespark (yop chagi) mot kropp + oppfølging med rundspark (dollyo chagi) mot kropp uten å sette ned foten i mellom. Kontring: Indirekte (slide bakover) bakspark (dwit chagi). Angrep (U/V): Direkte fremre sidespark mot kropp + oppfølging med hook spark (nakyo chagi) mot hode uten å sette ned foten i mellom. Kontring: Indirekte (slide bakover) omvendt hookspark (mom dollyo chagi) mot hode.</p>	<p>Åpen Stilling Angrep: Indirekte (step inn) bakspark (dwit chagi) Kontring: Sideskift bakover (baklengs) ut til siden, følg opp med rundspark mot kropp hvorpå benet går tilbake til utgangsposisjon etter sparket. Husk å lene overkroppen ut til siden etterpå. Angrep (U/V): Indirekte (step inn) omvendt hookspark mot hode (mom dollyo). Kontring: Sideskift bakover (baklengs) ut til siden, følg opp med rundspark mot kropp + rundspark mot hode uten å sette ned foten i mellom.</p>
<p><i>Teknikkene skal utføres fra begge sider. 3*1,5 minutters sparring. Barn under 13 år går kun mot vest.</i></p>	

TEKNIKK - LILLA STRIPE	
<p>SPARK Bakspark med hopp (twimio dwit chagi).</p>	
<p>SPARKSERIE</p>	<p>POOMSAE</p>
<p>Rundspark (dollyo chagi) med bakerste fot + bakspark med hopp + rundspark + bakspark med hopp.</p>	<p>Taeguk Yuk-Jang. Taeguk Chil-Jang.</p>

SELVFORSVAR - BRUN STRIPE
<p>Før etablering: Ta et skritt tilbake, strekk armene ut for å beskytte deg som en refleks (flinch), rop «stopp». Under etablering: Fokus og reaksjon på hvor angrepet blir satt. Økt aggresjon. Frigjør og trekk deg unna! Etablert: Blokk og frigjøring med kontring og nedleggelse. Vise kontroll ved å trekke deg i trygg avstand fra angriper.</p>
<p>Angrep: Rett slag Forsvar: Flinch utside, inn og kontroller angriper med kveletak med underarm/albue ved å komme på baksiden av angriper og få hodet til angriper inntil brystet slik at man bryter balansen. Fell angriper samme vei som armen som holder grepet, peker. Trekk unna. Angrep: Rett slag Forsvar: Step inn og blokker med den ene armen + desentraliser med den andre i en bevegelse, foreta deretter en benfelling av angriper. Hold kontroll på armen til angriper ved nedleggelse, og ta låsegrep på armen.</p>
<p><i>Angrep og kontring er det samme for junior, ungdom og senior, men juniorer avslutter ikke med slag eller spark mot angriper. Angrepet og forsvar utføres fra begge sider der det er hensiktsmessig.</i></p>
<p>KOMBINASJONER (Utføres på pads og kampvest)</p>
<p>1. Motstander (puteholder) angriper med venstre jab. Kontre med venstre frontspark mot kropp + venstre jab + høyre kryss + venstre dukkerulle med høyre hook mot kropp + venstre hook mot hode + høyre kryss + direkte venstre rundspark mot kropp + høyre rundspark mot hode. 2. Venstre jab + høyre kryss + venstre hook + utsidespark mot hode med rotasjon, hoppende (tora twimio bakkat chagi).</p>

<p>GRADERINGSKRAV</p>	<p>UTSTYRSKRAV</p>
<p>Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet. Minimum 30 treninger siden forrige gradering.</p>	<p>Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter.</p>
<p>STYRKEKRAV</p>	<p>BREKKING</p>
<p>Se eget skjema</p>	<p>Se eget skjema</p>