

Pensum til rødt belte 2. 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: Rundspark (dollyo chagi) med fremre ben mot kropp. Kontring: Bakspark (dwit chagi) (bytt plass på bena). Avslutter i grønn sone. Angrep (U/V): Hookspark (nakyo chagi) med fremre ben mot hode. Kontring: Omvendt hookspark (bytt plass på bena) (mom dollyo chagi) mot hode.</p>	<p>Åpen stilling: Angrep: Sidespark (yop chagi) med fremre ben mot kropp. Kontring: Indirekte (step ut til siden) trippel rundspark mot kropp (første og siste spark mot fremsiden). Angrep (U/V): Øksespark (naryo chagi) med fremre ben mot hode. Kontring: Indirekte (step ut til siden) trippel rundspark mot kropp (første og siste spark mot fremsiden).</p>
<p>3*1,5 minutters sparring. Barn under 13 år går kun mot vest. Teknikkene skal utføres fra begge sider</p>	

TEKNIKK - LILLA STRIPE	
<p>SPARK Frontspark med hopp (twimio ap chagi). 2. Omvendt hookspark (mom dollyo chagi).</p>	
SPARKSERIE	POOMSAE
<p>1. Frontspark (ap chagi) + frontspark med hopp (twimio ap chagi) + frontspark + frontspark med hopp. 2. Rundspark (dollyo chagi) + omvendt hookspark (mom dollyo chagi) + rundspark + omvendt hookspark.</p>	<p>Taeguk Oh-Jang Taeguk Yuk-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 1: Bjørneklem forfra under armene. Forsvar: Ta tak i angriperens panne eller hår med den ene hånden, mens den andre hånden tar tak bak på hodet. Vri så angriperens hode og legg angriper ned i bakken samme vei som man vrir hodet. Angrep 2: Bjørneklem bakfra under armene. Forsvar: Ta tak i hvilken som helst finger (eller flere) til angriper (med høyre hånd griper du fingre på angriperens høyre hånd, og vice versa). Hold grepet og roter ut i sirkel så man kommer bak armen til angriper. Fortsett å holde grepet i angriperens fingre og legg angriper ned i bakken forover ved å legge press på angriperens albue (knivhånd). Lås og kontroller.</p>
<p>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.</p>
<p>KOMBINASJONER (Utføres på pads og kampvest)</p>
<p>1. Venstre jab 2 ganger + høyre kryss + høyre unnvikelse + høyre kryss + høyre dukke rulle med venstre hook mot kropp + høyre uppercut + venstre rundspark mot kropp. 2. Venstre frontspark mot kropp + venstre jab + høyre kryss + venstre jab + høyre bakspark mot kropp.</p>

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSKRAV
<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>
STYRKEKRAV	BREKKING
<p>Se eget skjema</p>	<p>Se eget skjema</p>