

Pensum til blått belte 3. cup

SPARRING - HVIT STRIPE	
<p>Avstand: 1. Utenfor sonen "grønt lys" steppfase. 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 dobbel rundspark (dollyo chagi) med bakerste ben først mot kropp (langt angrep). Kontring junior: Indirekte (bytt plass på bena) spinkick (tora dollyo chagi) mot kropp. Kontring (U/V): Indirekte (bytt plass på bena) spinkick mot hode.</p>	<p>Åpen stilling: Angrep: Direkte rundspark (dollyo chagi) med bakerste ben mot kropp (langt angrep). Kontring: Indirekte (bytt plass på bena) bakspark (dwit chagi) (avslutt i grønn sone).</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 Hookspark (nakyo chagi) mot hode.</p>	
<p>SPARKSERIE</p> <p>Rundspark (dollyo chagi) + hookspark (nakyo chagi) + rundspark + hookspark (du kan velge om benet skal settes ned i bakken mellom sparkene).</p>	<p>POOMSAE</p> <p>Taeguk Sa-Jang Taeguk Oh-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».</p> <p>Under etablering: Fokus og reaksjon på hvor angrepet blir satt. Økt aggresjon. Frigjør og trekk deg unna!</p> <p>Etablert: Blokk og frigjøring med kontring og nedleggelse. Vise kontroll ved å trekke deg i trygg avstand fra angriper.</p>
<p>Angrep 1: Svingslag mot hode.</p> <p>Forsvar: Gå inn og blokker samtidig som du slår mot angriperens kjeve (for å desentralisere), og plasser deretter hånden du har slått med på angriperens skulder. Flett den andre armen over og rundt angriperens slagarm, og legg hånden oppå ditt eget håndledd slik at du låser angriperens arm. Skyv så angriperens skulder bakover, og fell angriper (i en sirkelbevegelse) med ditt eget ben, mens du hele tiden har kontroll på armen. Lås og kontroller.</p> <p>Angrep 2: Rundspark (dollyo chagi).</p> <p>Forsvar: Gå inn og blokker ved å ta armen under angriperens ben (arm mellom egen kropp og angriperens spark). Slå (med åpen hånd) mot brystet til angriper, ta tak i kragen før du går inn og feller angriper med ditt eget ben. Nøytraliser angriper, og sleng benet til angriper til siden. Trekk vekk.</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. Venstre jab + høyre kryss + høyre dukke/rulle + høyre uppercut + venstre hook + høyre kryss + venstre rundspark mot kroppen (repetisjon).</p> <p>2. Venstre jab 2 ganger + høyre kryss + venstre jab + venstre unnvikelse + venstre hook + høyre rundspark 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, fotbeskyttere.</p>
STYRKEKRAV	BREKKING
<p>Se eget skjema</p>	<p>Se eget skjema</p>