

Pensum til blått belte 4. 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: Spinkick mot kroppen. Kontring: Direkte rundspark fremre ben mot kropp/side. Angrep (U/V): Spinkick mot kroppen. Kontring: Direkte rundspark fremre ben mot hodet.</p>	<p>Åpen stilling Angrep: Direkte rundspark (bakerste) mot kroppen (langt angrep). Kontring: Direkte fremre sidespark (yop chagi) mot kroppen. Angrep (U/V): Direkte rundspark (bakerste) mot kroppen (langt angrep). Kontring: Direkte fremre sidespark mot kroppen, følg opp med rundspark mot hodet uten å sette ned foten.</p>
<p><i>Teknikkene skal utføres fra begge sider. 2*1 minuttssparring. Barn under 13 år går kun mot vest.</i></p>	

TEKNIKK - LILLA STRIPE	
<p>SPARK Utside spark (Bakat chagi) og Bakspark (Dwit chagi)</p>	
<p>SPARKSERIE</p> <p>Utside spark + rundspark + bakspark (Bakat chagi + Dollyo chagi + Dwit chagi)</p>	<p>POOMSAE</p> <p>Taeguk Sa-Jang Taeguk Sam-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: Dobbelt grep om kragen med hensikt å skalle.</p> <p>Forsvar 1: Skyt ut hånd for å stoppe skalling samtidig som du tar tak i angriperens håndledd (pil og bue-posisjon). I samme bevegelse flyttes benene i en sidelengs posisjon. Roter samtidig som du feller angriper med det benet som er nærmest angriper. Kontroller angriper ned i gulvet. Kontroller og trekk unna.</p> <p>Forsvar 2: Slå motstander i brystet (desentralisere). Den ene armen flettes mellom angriperens armer, den andre plasseres på angriperens skulder. Roter samtidig som du skyver den flettede armen opp og rundt i den retningen du går. Grip rundt håndleddet og skyv angriper over i armbar. Skyv angriper i gulvet, og lås.</p> <p>Forsvar 3: Samtidig som du slår angriper over armene med høyre arm, beveger du venstre fot skrått bakover slik at du kommer vekk fra angriper (Slår du med venstre, flytter du på høyre fot).</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 + venstre dukke/rulle + venstre hook + høyre kryss + høyre rundspark mot kroppen (repetisjon).</p> <p>2. Venstre jab + høyre kryss + høyre dukke/rulle + høyre uppercut + venstre hook + høyre kryss + venstre rundspark mot kroppen.</p>

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSKRAV
<p>Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet. Minimum 20 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>