

## Pensum til grønt belte 5. cup

SPARRING - HVIT STRIPE	
<b>Avstand:</b> 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	
<b>Lukket stilling:</b> <b>Angrep:</b> Direkte fremre rundspark (dollyo chagi) mot kroppen. <b>Kontring:</b> Indirekte dobbel rundspark med bakerste ben først. Begge spark mot vest. <b>Kontring (U/V):</b> Indirekte dobbel rundspark med bakerste ben først. Andre spark mot hodet.	<b>Åpen stilling:</b> <b>Angrep:</b> Direkte bakerste rundspark mot kroppen (langt angrep). <b>Kontring:</b> Direkte fremre sidespark (yop chagi) mot kropp. <b>Kontring (U/V):</b> Direkte fremre øksespark (neryo chagi) mot hodet.
<i>Teknikkene skal utføres fra begge sider. 2*1 minutt sparring. Barn under 13 år går kun mot vest.</i>	

TEKNIKK - LILLA STRIPE	
<b>SPARK</b> Øksespark (Neryo Chagi) og spinkick (tora twimio dollyo chagi)	
<b>SPARKSERIE</b>	<b>POOMSAE</b>
1. Rundspark + øksespark samme ben. 2. Rundspark + spinkick samme ben.	Taeguk I-Jang. Taeguk Sam-Jang

SELVFORSVAR - BRUN STRIPE
<b>Før etablering:</b> Ta et skritt tilbake, strekk armene ut for å beskytte deg som en refleks (flinch), rop «stopp». <b>Under etablering:</b> Fokus og reaksjon på der angrepet blir satt. Økt aggresjon. Frigjør og trekk deg unna! <b>Etablert:</b> Blokk og frigjøring med kontring og nedleggelse. Vise kontroll ved å trekke deg i trygg avstand fra angriper.
<b>Angrep 1:</b> Bjørneklem forfra. <b>Forsvar:</b> Slipp tyngdepunkt ned, skyv motstanders hofte vekk med begge hender, plasser det ene benet bak angriper og fell angriper ved å bruke armene samtidig som du forflytter deg i en sirkelbevegelse.
<b>Angrep 2:</b> Bjørneklem bakfra. <b>Forsvar:</b> Slipp tyngdepunkt ned, plasser det ene benet bak angriper og fell angriper ved å bruke armene samtidig som du forflytter deg i en sirkelbevegelse.
<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>
<b>KOMBINASJONER</b> (Utføres på pads og kampvest)
1. Venstre jab + høyre kryss + venstre hook + høyre rundspark mot kroppen (repetisjon). 2. Venstre jab + høyre kryss + venstre dukke/rulle + venstre hook + høyre kryss + høyre rundspark mot kroppen.

<b>GRADERINGSKRAV</b>	<b>UTSTYRSKRAV</b>
<i>Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet. Minimum 20 treninger siden forrige gradering.</i>	<i>Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter.</i>
<b>STYRKEKRAV</b>	<b>BREKKING</b>
<i>Se eget skjema</i>	