

Pensum til grønt belte 6. cup

SPARRING - HVIT STRIPE	
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	
Lukket stilling: Angrep: Direkte fremre rundspark (dollyo chagi) mot kroppen. Kontring: Indirekte dobbel rundspark med bakerste ben først. Begge spark mot vest.	Åpen stilling: Angrep: Direkte bakerste rundspark (dollyo chagi) mot kroppen (langt angrep). Kontring: Slide inn og møt med blokk og slag. Kontring (U/V): Slide inn og møt med blokk og slag, oppfølging med innside spark (an chagi) fremre ben mot hodet
Teknikkene skal utføres fra begge sider. 2*1 minutt sparring. Barn under 13 år går kun mot vest.	

TEKNIKK - LILLA STRIPE	
SPARK Direkte dobbel rundspark (dobbelt dollyo chagi). Innside spark (an chagi)	
SPARKSERIE	POOMSAE
Direkte dobbel rundspark + innside spark.	Taeguk Il-Jang Taeguk I-Jang

SELVFORSVAR - BRUN STRIPE
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.
Angrep: Kveletak forfra Forsvar: Senk haken 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). Angrep: Kveletak bakfra Forsvar: Synk sammen og trekk haken inn mot brystet. Roter rundt egen akse samtidig som du slår den ene armen over angriperens armer. Deretter beveger du deg til siden og bort fra angriper.
Angrep: Kveletak forfra inntil vegg Forsvar: Senk haken og synk ned 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).
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.
KOMBINASJONER (Utføres på pads og kampvest)
1. Venstre jab + høyre kryss + høyre unnvikelse + høyre kryss + venstre rundspark mot kroppen (repetisjon). 2. Venstre jab + høyre kryss + venstre hook + høyre rundspark mot kroppen.

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSKRAV
Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet. Minimum 20 treninger siden forrige gradering.	Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter. Fra 6. cup er det krav om eget beskyttelsesutstyr.
STYRKEKRAV	BREKKING
Se eget skjema	