

Pensum til gult belte 7. cup

SPARRING - HVIT STRIPE	
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	
Lukket stilling: Angrep: Direkte fremre rundspark mot kroppen. Kontring: Indirekte fremre rundspark mot kroppen.	Åpen stilling: Angrep: Direkte bakerste rundspark mot kroppen (langt angrep). Kontring: Direkte fremre rundspark mot kroppen.
Teknikkene skal utføres fra begge sider. 2*1 minutt sparring. Ingen kontakt	

TEKNIKK - LILLA STRIPE	
SPARK Frontspark med tåball (ap chook ap chagi). Sidespark (yop chagi)	
SPARKSERIE	POOMSAE
Frontspark + frontspark + sidespark + sidespark.	Taeguk Il-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: Håndleddsgrep.
Forsvar 1: Før etablering: Ett skritt tilbake og trekk til deg armen så angriper ikke får tak.
Forsvar 2: Under etablering: Vri hånden ut av grepet samtidig som du beveger deg bakover i en sirkelbevegelse fra angriper. Trekk deg tilbake på trygg avstand, og med armene i guard med åpne hender.
Forsvar 3: Etablert: slå over motstanderens håndledd for å frigjøre deg. Trekk unna og kontroller.
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 rundspark mot kroppen (repetisjon).
2. Venstre jab + høyre kryss + høyre unnvikelse + høyre kryss + venstre rundspark mot kroppen.

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSANBEFALING
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.
STYRKEKRAV	BREKING
Se eget skjema	Se eget skjema