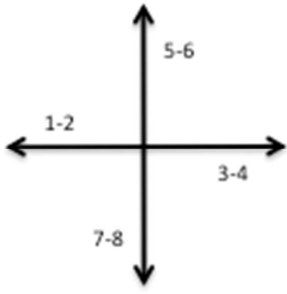


Pensum til gult belte 8. cup

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	
Vise guard, ("bakre arm bøyd foran vesten, fremre arm litt til siden foran for å dekke ryggen). Vise kampstilling (føttene på to linjer, tærne mest mulig forover). Vise og forklare forskjell på åpen og lukket stilling. Vise step på stedet, slide frem og tilbake, in step, step tilbake og sideskift. Vise avstand slik som beskrevet i feltet over.	
Lukket stilling: Angrep: Direkte fremre rundspark (dollyo chagi) mot kroppen. Kontring: Indirekte fremre rundspark mot kroppen.	Åpen stilling: Angrep: Direkte bakerste rundspark mot kroppen (langt angrep). Kontring: Direkte fremre rundspark mot kroppen.
1 minutt sparring. Ingen kontakt	

TEKNIKK - LILLA STRIPE	
SPARK Frontspark med vrist (ap chagi). Rundspark med vrist (dollyo chagi).	
SPARKSERIE – Alle seriene skal vises fra begge sider Frontspark + frontspark + rundspark + rundspark. Kihap på siste spark, avslutt i kampstilling.	POOMSAE 4- vending: 1. Kort stilling – lav blokk – slag i midten (ap seogi – arae makki – momtong jireugi) 2. Kort stilling – blokk i midten utenfra – slag i midten (ap seogi – momtong an makki – momtong jireugi)
	

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: Aggressiv bevegelse fremover for eksempel svingslag, omfavelse eller forsøk på bjørneklem. Forsvar: Ett skritt tilbake, opp med armene for å beskytte hodet som en refleks (flinch/guard). Nytt skritt tilbake, strekk ut fremre arm og rop "STOPP"!
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)
1. Venstre jab + høyre kryss. 2. Venstre jab + høyre kryss + høyre rundspark mot kroppen.

GRADERINGSKRAV Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet. Minimum 15 treninger siden forrige gradering.	UTSTYRSANBEFALING Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter.
STYRKEKRAV Se eget skjema	BREKING