

## PENSUM TIL SORT BELTE 2. DAN

### 1. Deltest

SPARRING
Vise sparringpensum til 7., 6., 5. og 4. cup åpen og lukket stilling. 2*2 minutter fri Taekwondo sparring der de viste teknikkene også skal benyttes. Kandidaten må etter sensors skjønn vise vesentlig fremgang i forhold til gradering til 1. dan.
<b>MØNSTER</b>
Taegeuk Il-jang, Taegeuk I-jang, Taegeuk Sam-jang
<b>SELVFORSVAR</b>
<b>Repetisjon av selvforsvarsteknikker fra pensum til 1. dan.</b> Sensor velger 2 ved deltesten. <b>Forsvar mot takling</b> Angriper forsøker hurtig å feste bjørneklem i midjehøyde. Forsvarer tar et steg tilbake, plasserer begge hender mellom skulderbladene på motstander, og dytter vedkommende ned i gulvet, og trekker seg unna i trygg avstand. <b>Forsvar mot skalling uten grep</b> Angriper befinner seg i intimsone og forsøker å skalle. Forsvarer må hurtig trekke bakover, flinche, presse underarmen mot angriperes hals, dytte og bevege seg vekk fra angriper (presser du med høyre hånd, beveg deg til venstre og vice versa) og trekke seg unna i trygg avstand.

### 2. Deltest

SPARRING
Vise sparringpensum til 3., 2. og 1. cup åpen og lukket stilling. 2*2 minutter fri Taekwondo Sparring der de viste teknikkene også skal benyttes. Kandidaten må etter sensors skjønn vise vesentlig fremgang i forhold til gradering til 1. dan.
<b>MØNSTER</b>
Taegeuk Sah-jang, Taegeuk Oh-jang, Taegeuk Yuk-jang. Nytt mønster: Keum-gang poomse
<b>SELVFORSVAR</b>
<b>Repetisjon av selvforsvarsteknikker fra pensum til 1. dan.</b> Sensor velger 2 ved deltesten. <b>Forsvar mot mange svingslag</b> Angriper slår vilt med svingslag med både høyre og venstre mot hode og kropp. Forsvarer beskytter seg med guard, flincher og plasserer underarm mot angriperes hals, kneer angriper i magen flere ganger og feller vedkommende, og trekker seg unna i trygg avstand. <b>Forsvar mot rett spark</b> Angriper sparker rett mot skrittet. Forsvarer beveger seg til side (ut av angrepslinjen), sparker rundspark med skinnleggen mot angriperes lår/kne og trekker seg unna i trygg avstand.

## PENSUM TIL SORT BELTE 2. DAN

### 3. deltest

<b>SPARRING</b>	
Infight:	
1. Angriper med direkte fremre rundspark (dollyo chagi) mot kroppen, lander i clinch (lukket stilling), flytt fremre ben bak motstanders fremre ben, roter og spark innsidespark (an chagi) med bakerste ben mot hodet.	
2. Angriper med direkte fremre rundspark (dollyo chagi) mot kroppen, lander i clinch (lukket stilling), flytt bakerste ben bak motstanders bakerste ben, roter og spark innsidespark (an chagi) med bakerste ben mot hodet.	
3. Angriper fra åpen stilling med direkte bakerste rundspark (dollyo chagi) mot kroppen, lander i clinch, Forreste ben (i clinchen) flyttes bakover og roter ut av motstanderens angrepslinje, spark rundspark (dollyo chagi) med bakerste ben mot kropp og inn i clinch igjen.	
4. Angriper fra åpen stilling med direkte bakerste rundspark (dollyo chagi) mot kroppen, lander i clinch, Forreste ben (i clinchen) flyttes forbi motstanderen og roter (pivoter) ut av motstanderens angrepslinje, spark rundspark (dollyo chagi) med bakerste ben mot kropp og inn i clinch igjen.	
Alle teknikkene skal beherskes fra begge sider.	
2*2 minutter fri Taekwondo Sparring der de viste teknikkene også skal benyttes.	
<b>MØNSTER</b>	
Koryo poomse, Keum-gang poomse, Taebaek poomse	
<b>SELVFORSVAR</b>	
Teknikkene fra deltest 1 og 2 vises i en stressdrill med inntil 4 angripere rundt seg som angriper straks det foregående angrepet er ferdig. For å bestå deltesten og senere graderingen må kandidaten gjennomføre teknikkene med <u>troverdighet</u> . Alle teknikkene må beherskes overfor angrep fra begge sider der det er å forvente.	

<b>BREKKING</b>	
1. deltest: 2 teknikker hoppspark	Blå plate under 13/sort plate fra 13 år og oppover
2. deltest: 2 teknikker med rotasjonsspark	Blå plate under 13/sort plate fra 13 år og oppover
3. deltest: 2 teknikker med slag	Blå plate under 13/sort plate fra 13 år og oppover

Sensor utviser skjønn ved valg av plate (noen ganger kan svart plate benyttes) i forhold til alder med hensyn til hver enkelts fysiske utvikling.

<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 180 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>	<i>Se over</i>

Styrketestene skal gjennomføres på hver deltest.