

PENSUM TIL SORT BELTE 3. DAN

1. Deltest

SPARRING
Vise sparringpensum til 7., 6., 5. og 4. cup åpen og lukket stilling. I tillegg skal kandidaten vise en egenutviklet teknikk for åpen og lukket stilling. 3*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 2. dan.
MØNSTER
Taegeuk Il-jang, Taegeuk I-jang, Taegeuk Sam-jang, Taegeuk Sah-jang, Poomse Pyongwon
SELVFORSVAR
Forsvar mot takling 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. Forsvarer blir med angriper ned og fester halsgrep for å kontrollere situasjonen.
Forsvar mot skalling uten grep Angriper befinner seg i intimsone og forsøker å skalle. Forsvarer må hurtig trekke bakover, flinche, presse underarmen mot angriperes hals og fortsetter bevegelsen og låser angriperes hode «under armen» for å kontrollere situasjonen.
Forsvar mot mange svingslag 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, plasserer 1-2 kne i magen til angriper og feller vedkommende, og blir med angriper ned og fester kontrollgrep. Det er opp til kandidaten å tilegne seg en teknikk for med troverdighet å kontrollere situasjonen.
Forsvar mot rett spark Angriper sparker rett mot skrittet. Forsvarer beveger seg til side (ut av angrepslinjen), sparker rundspark med skinnleggen mot angriperes lår/kne, og fortsetter bevegelsen og låser angriperes hode i halsgrep bakfra for å kontrollere situasjonen.
Alle forsvarsteknikkene vises som stressdriller mot 4 samtidige motstander.

PENSUM TIL SORT BELTE 3. DAN

2. Deltest

SPARRING
Vise sparringpensum til 3., 2. og 1. cup åpen og lukket stilling. I tillegg skal kandidaten vise ytterligere en egenutviklet teknikk for åpen og lukket stilling. 3*2 minutter fri Taekwondo Sparring der de viste teknikkene også skal benyttes.
MØNSTER
Taegeuk Oh-jang, Taegeuk Yuk-jang, Keum-gang poomse og Poomse Sipjin
SELVFORSVAR
Forsvar mot stokk ovenfra Angriper slår med stokk ovenfra mot hode. Forsvarer beveger seg ut av angrepslinjen samtidig som vedkommende flincher med den ene armen (holder den fortrinnsvis på skrå slik at stokken ikke treffer hodet) og slår albueslag med den andre mot angriperes ansikt, plasserer underarmen på angriperes hals, følger opp med albueslag og kneinger og feller deretter angriper for til slutt å låse angriper nede på bakken. Det er opp til kandidaten å tilegne seg en teknikk for med troverdighet å kontrollere situasjonen.

Forsvar mot angrep fra side med stokk

Angriper slår frenetisk med stokk fra side til side mot kropp/hode

a. Backhand

«Fang/blokker» armen med begge hender, bli med angriperens bevegelse til den stopper, bruk armar eller annen nedleggelse og lås armen til angriper på bakken for å kontrollere situasjonen og ta endelig kontroll over våpenet. Husk å plassere kneet i rygg/side på angriper for å kunne ta fra vedkommende våpenet.

b. Forhand

Forsvarer beveger seg innenfor treffområdet til våpenet samtidig som vedkommende flincher med den ene armen (holder den fortrinnsvis på skrå slik at våpenet ikke treffer hodet) og slår albueslag med den andre mot angriperens ansikt, forsøker å kontrollere våpenet, plasserer underarmen på angriperens hals, følger opp med albueslag og kneinger og feller deretter angriper for til slutt å låse angriper nede på bakken for å kontrollere situasjonen og ta endelig kontroll over våpenet. Husk å plassere kneet i rygg/side på angriper for å kunne ta fra vedkommende våpenet.

PENSUM TIL SORT BELTE 3. DAN

3. deltest

SPARRING

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.
 5. Kandidaten viser en egenutviklet infightteknikk.
- 3*2 minutter fri Taekwondo Sparring der de viste teknikkene også skal benyttes.

MØNSTER

Koryo poomse, Keum-gang poomse, Taebaek poomse, Pyongwon poomse og Sipjin poomse.

SELVFORSVAR

Forsvar mot kniv rett forfra

Angriper stikker frenetisk med kniv mot kropp/skritt. Forsvarer beveger seg ut av angrepslinjen samtidig som vedkommende slår med egen utside av arm mot angriperens underarm, og blir med i bevegelsen til kniven sin retning for så å sette armar (eller benytte annen nedleggelse) for å kontrollere situasjonen og ta endelig kontroll over våpenet. Husk å plassere kneet i rygg/side på angriper for å kunne ta fra vedkommende våpenet.

Forsvar mot angrep fra side med kniv

Angriper slår frenetisk med kniv/stokk fra side til side mot kropp/hode

a. Backhand

«Fang/blokker» armen med begge hender, bli med angriperens bevegelse til den stopper, bruk armlar eller annen nedleggelse og lås armen til angriper på bakken for å kontrollere situasjonen og ta endelig kontroll over våpenet. Husk å plassere kneet i rygg/side på angriper for å kunne ta fra vedkommende våpenet.

a. Forhand

Forsvarer beveger seg innenfor treffområdet til våpenet samtidig som vedkommende flincher med den ene armen (holder den fortrinnsvis på skrå slik at våpenet ikke treffer hodet) og slår albueslag med den andre mot angriperens ansikt, forsøker å kontrollere våpenet, plasserer underarmen på angriperens hals, følger opp med albueslag og kneinger og feller deretter angriper for til slutt å låse angriper nede på bakken for å kontrollere situasjonen og ta endelig kontroll over våpenet. Husk å plassere kneet i rygg/side på angriper for å kunne ta fra vedkommende våpenet.

Teknikkene fra deltest 1, 2 og 3 vises i en stressdrill med inntil 4 angriperer rundt seg som angriper straks det foregående angrepet er ferdig. Stressdrillene deles i en sekvens uten våpen, 1 mot stokk og 1 mot kniv.

For å bestå deltesten og senere graderingen må kandidaten gjennomføre teknikkene med troverdighet. Alle teknikkene må beherskes overfor angrep fra begge sider der det er å forvente.

BREKING

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.

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSKRAV
<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>
STYRKEKRAV	BREKING
<i>Se eget skjema</i>	<i>Se over</i>

Styrketestene skal gjennomføres på hver deltest.