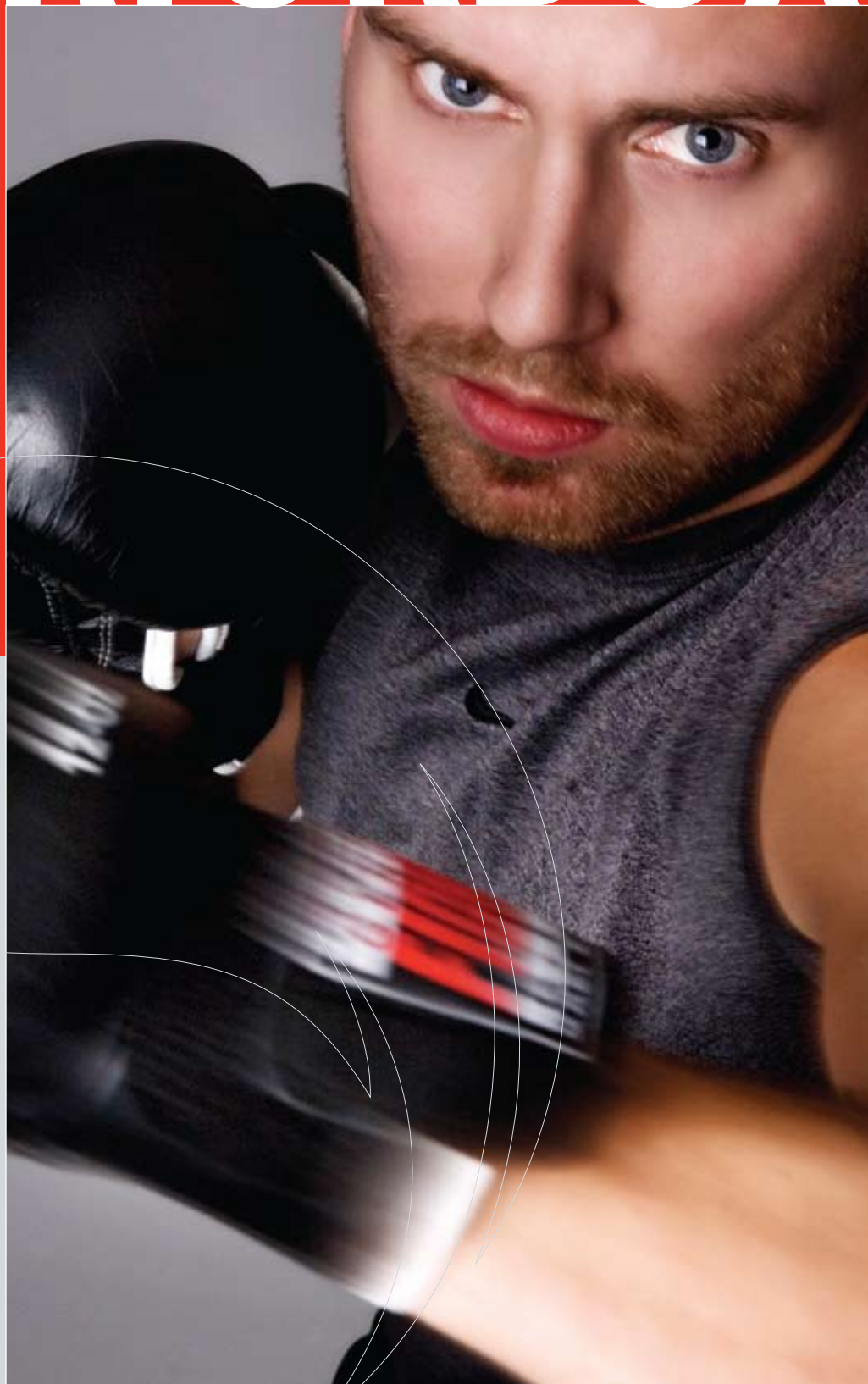


# Graderingspensum

# KICKBOXING!



Gult til  
blått II

# GULT BELTE GRADERING:

Bevegelse, guard, blokkering, unnvikelser. Varighet: 3 min.

Basisteknikker (alt gjøres på kommando og med 20 - 30 rep. på hver teknikk):

venstre frontspark	
høyre frontspark	
venstre sidespark	
høyre sidespark	
venstre rundspark	
høyre rundspark	
rett venstre	
høyre kryss	rett venstre/høyre kryss
venstre hook	
høyre hook	venstre og høyre hook
venstre uppercut	
høyre uppercut	venstre og høyre uppercut
venstre bakhånd	

Utfør ca 15 - 20 rep. av hver kombinasjon:

venstre frontspark/rett venstre/høyre kryss  
rett venstre/høyre kryss/rett venstre/høyre kryss  
høyre frontspark/venstre frontspark/rett venstre/høyre kryss  
rett venstre/venstre frontspark  
rett venstre/høyre kryss/venstre frontspark/rett venstre  
høyre kryss/venstre frontspark/rett venstre/høyre kryss

Styrketreningen umiddelbart etter dette.

## Poenggivning:

*Bevegelse, guard, blokkeringer og unnvikelse: 1 - 3 poeng*

Kandidaten skal bevege seg fritt rundt på gulvet og vise god guard, unnvikelser, blokkeringer og parader. Han/hun skal ha god balanse og beherske et noenlunde godt fotarbeid framover, tilbake og til side. Bevegelsene skal være realistiske.

*Beinteknikker: 1 - 6 poeng.*

Alle spark gjøres på stedet uten forflytning. Sparkene utføres på kommando. Kandidatene skal kunne utføre: Frontspark, rundspark og sidespark. Alle spark skal kunne utføres med begge bein og med samme side frem (høyrehånds-utøver «south-paw» kan hvis de ønsker det gjøre alt speilvendt). Alle teknikker gjøres fra beste side, med mindre utøver får beskjed om annet. Graderingsdommer kommanderer 20 - 30 rep. på hvert bein og hver teknikk

Teknikkene skal være kraftfulle og med riktig ansetning i sparkene. Det bør ikke legges særlig vekt på høyden i sparkene, men minimum høyde bør være lårhøyde. Se etter at foten er kraftfull og spent i trefføyeblikket. Dette gjelder samtlige spark og til alle beltenivåer.

*Armteknikker: 1 - 6 poeng.*

Alle slag skal gjøres på stedet uten forflytning og på kommando. Kandidaten skal gjøre 20 - 30 rep. av rett venstre, høyre kryss og av kombinasjonen rett venstre/høyre kryss. I tillegg kommer hooker og uppercuts med begge armene, samt kombinasjoner på samme måte som for de rette slagene.

Ta også med bakhåndslag, men kun med fremste arm. Han/hun skal utføre teknikken kraftfullt og med riktig knyttet hånd. Guarden skal være bevisst og riktig under hele graderingen. Se etter at kroppen, hofter og beina er med i slagene. Sørg for at kandidaten har maksimal innsats under hele graderingen.

*Kombinasjoner: 1 - 6 poeng.*

Kandidaten skal kunne beherske kombinasjoner av alle de teknikker han/hun har lært, dog ikke mer enn 4 slag og/eller 2 spark i en og samme kombinasjon. La kandidaten utføre 15 - 20 rep. av hver kombinasjon.

*Styrke: 1 - 6 poeng.*

Se nærmere retningslinjer for styrke til gult belte på slutten av kompendiet.

For bestått gradering kreves minimum 14 poeng.



## ORANGE BELTE GRADERING:

**Samme som til gult belte men i tillegg:**

*Skyggekamp, bevegelse og blokkeringer: Poenggivning 1 - 6.*

Kandidaten skal kunne slå og sparke de teknikkene han/hun behersker.

Unnvikelser, blokkeringer osv. som til gult belte - 2 min.

Beinteknikker - 1 min.

Arm/beinteknikker - 1 min.

Armteknikker - 2 min.

30 sek. pause mellom hver runde.

Bevegelsene skal være realistiske og ha mening.

*Bein og armteknikker:*

Alle spark skal utføres minimum til hoftehøyde. Både slagene og sparkene skal være av bedre nivå og «gli» bedre til orange enn til gult belte. Kandidaten skal kunne vise harde teknikker (fullcontact) og lette teknikker (semicontact). Alle teknikker skal være kraftfulle selv om de skal være lette.

Kombinasjonene skal være noe vanskeligere enn til gult belte.

*Styrketest:*

Se nærmere retningslinjer for styrke til orange belte på slutten av kompendiet.

Husk at gradering til orange belte skal bedømmes strengere enn til gult belte.

En teknikk som gir 5 poeng til gult belte gir bare 4 poeng ved bedømming til orange belte.

For å bestått gradering kreves minimum 15 poeng.



## GRØNT I. BELTE GRADERING:

**Samme som til orange belte men i tillegg:**

*Semikontakt (evt. også fullkontakt): Poenggivning 1 - 3.*

Kandidaten skal utføre 2 runder av 2 min. Han/hun skal vise lette og kontrollerte teknikker. Kandidaten skal følge det norske semikontakt reglement.

*Bein og armteknikker:*

Alle spark skal også kunne utføres med et hink og/eller et steg frem.

Eks:

- Frontspark med fremste bein
- 8 spark på stedet, hardt.
- 8 spark på stedet, lett.
- 8 spark med hink fremover, hardt

Fortsett slik med alle beinteknikker.

Det samme gjelder for alle armteknikker, men i stedet for hink frem, «gå et steg frem».

For bestått gradering kreves minimum 17 poeng.



## GRØNT II. BELTE GRADERING:

**Samme som til grønt I., men i tillegg:**

*Kamp, fullkontakt sparring/treningskamp.*

*Poenggivning 1 - 6 (skal bedømmes sammen med semicontact).*

Kandidaten skal utføre 1 - 2 runder. Han/hun skal vise kraftfulle, men kontrollerte teknikker. Teknikker som er rettet mot hodet, skal være lette. Teknikker mot kroppen kan være noe hardere.

*Kampeksempler/teknikk: Poenggivning 1 - 6.*

Kandidatene går to og to sammen. Alle skal ha sikkerhetsutstyr på seg. På kommando skal utføres kampeksempler forklart av graderingsdommer. Eks: A slår rett venstre som B blokkerer (vifteparade) og besvarer med venstre rundspark. Hvert kampeksempel skal utføres 10 ganger av hver utøver. Det skal utføres 5 forskjellige kampeksempler.

Kandidatene skal deretter på kommando utføre teknikker mot partner. Enten skal man treffe partnerens hansker eller treffe lett mot kroppen eller skulder. Hver kandidat bør utføre 50 - 60 beinteknikker på denne måten. Av disse bør ca 20 være avanserte og fritt valgte teknikker (bakspark, helspark, øksespark, spinneteknikker, dobbeltspark og hoppspark).

*Fotteknikker over gulvet:*

Kandidaten skal utføre 3 runder a 15 sek. i høyt tempo hvor han/hun skal bruke arm og beinteknikker, hvorav minimum ett hoppspark i hver runde. Kandidaten skal bevege seg i en retning bestemt av graderingsdommer.

For bestått gradering kreves minimum 21 poeng.

# BLÅTT I. BELTE GRADERING:

**Samme som til grønt II., men i tillegg:**

Fullkontakt og semikontakt sparringskamp skal vurderes hver for seg.

Semicontact - 3 runder a 2 min. Poenggivning 1 - 6.

Fullcontact - 3 runder a 2 min. Poenggivning 1 - 6.

Basisteknikker: (se etter om kandidaten har hatt fremgang i teknikkene).

## *Beinteknikker:*

Kandidaten skal kunne vise sparkene i forskjellige høyder. Eks: 8 frontspark i kroppshøyde og 8 frontspark til hodet. Dette skal kunne gjøres med alle typer spark og etter kommando fra graderingsdommer.

## *Armteknikker:*

Kandidaten skal vise slag i forskjellige høyder. Rette slag, høyre, evt. venstre kryss, hooker, uppercuts og bakhåndslag skal kunne slås både til kropp og hodet.

## *Kombinasjoner:*

Kandidaten skal kunne variere mye på høyden i teknikkene. Eks: Venstre rundspark til hodet, høyre kryss til kroppen og venstre uppercut til hodet.

For bestått gradering kreves minimum 24 poeng.

## BLÅTT II. BELTE GRADERING:

**Samme som til blått I., men i tillegg:**

*Sekk/thaiskjold: Poenggivning 1 - 6.*

Kandidaten skal utføre kraftfulle og harde spark mot thaiskjold som partneren holder. På kommando skal utføres 20 frontspark, 20 sidespark og 20 rundspark (10 på hvert bein).

Deretter 20 bakspark (5 turnkick pr bein av gangen). Til slutt utføres 15 fritt valgte avanserte spark. Alle teknikker utføres med maksimal kraft.

På sekken skal kandidaten med fritt valgte teknikker utføre:

- 2 runder a 30 sek. med arm- og beinteknikker (30 sek. pause mellom rundene).

(deretter 1 min pause)

- 3 runder a 1 min med kun armteknikker.

For bestått gradering kreves minimum 27 poeng.

# DIVERSE BESTEMMELSER

## **Dobbeltgradering:**

Hvis en utøver har vist helt spesielle ferdigheter under trening, kan han/hun prøve på dobbelt gradering. Kandidaten skal eksempelvis opp til orange belte, og får som følge av særlig egnethet for kickboxing, forsøke seg til grønt I. Utøveren må for øvrig utvise meget stor treningsinnsats, god disiplin og være minimum 16 år. Kandidaten bør under gradering overbevise stort for å klare dobbeltgradering. Hvis han/hun likevel ikke klarer dobbeltgradering, bedømmes eleven etter lavere beltetrinn.

## **Direkte gradering til høyere belter:**

Hvis en kandidat har helt spesiell bakgrunn fra annen kampsport, det være seg tae kwon do, karate, boksing eller annen nær beslektet kampsport, kan vedkommende bli direkte gradert til høyere belte. Eks: En utøver har trent boksing i 2 år og karate i 3 år. Er vedkommende spesielt dyktig kan det være naturlig å la vedkommende gradere seg første gang direkte til f.eks. grønt II. Graderingsdommer må vurdere dette etter skjønn, og plassere vedkommende der han/hun hører hjemme. En må gå varsomt frem og være meget streng. Det er bedre for sporten om du gir vedkommende et belte for lavt enn for høyt. Kandidaten skal for øvrig ha meget god kjennskap til kickboxing, og ha trent kickboxing i minst 5 måneder.

## **Minimumsalder for direkte gradering:**

- 16 - 18 år: maksimum orange belte
- 18 - 20 år: maksimum grønt I. belte
- 20 - 25 år: maksimum grønt II. belte
- 25 - 30 år: maksimum blått I. belte
- over 30 år, maksimum blått II. belte

Blått II er således høyeste tillatte direkte gradering.

Dobbeltgradering kan for øvrig gjøres til alle beltenivåer, dog ikke til svart belte.

# BEDØMMING/ GRADERINGSDOMMERE

## **Skyggekamp, blokkeringer, bevegelse:**

Bedømmes etter fotarbeid, balanse, blokkeringer, unnvikelser, teknikk samt utvalget og sammensetningen i teknikkene.

## **Semikontakt sparring:**

Kandidaten skal følge det til enhver tid gjeldende reglement. Han/hun skal ha god kontroll over teknikkene. Kandidaten bedømmes også etter balanse, koordinasjon, konsentrasjon, fotarbeid, blokkeringer, unnvikelser, innsats, utvalg av teknikker, overblikk, forståelse av kampen og teknikk.

Kandidaten skal under hele sparringskampen vise respekt for «motstanderens» helse, ferdigheter, og lage en god teknisk sparringskamp. Teknikkene må ikke være for harde.

## **Fullkontakt sparring:**

Bedømmes etter samme kriterier som for semikontakt. Hardheten i slag og spark kan økes oppover i beltene, men dog ikke så hardt at det er fare for nedslaging (ko). Til kroppen aksepteres forholdsvis harde teknikker, men det hele skal foregå i kontrollerte former. Til hodet aksepteres kun lette teknikker.

## **Kampeksempler/teknikk:**

Kandidaten skal bedømmes etter teknikk, kontroll over teknikkene, hurtighet, presisjon, avstand, treffsikkerhet, kroppsrotasjon, kroppsvinkler, høyde på sparkene og vanskelighetsgraden i teknikkene. Alle teknikker skal være hurtige.

## **Sekk/thaiskjold:**

Kandidaten skal være offensiv i forhold til sekken og thaiskjoldet. Han/hun skal vise kraftfulle og harde teknikker. Se etter at han/hun står riktig, har korrekt kroppsrotasjon og balanse. Hvor pene teknikkene er spiller her mindre rolle. Innsats og styrke er det viktigste.

## **Beinteknikker:**

Basisteknikken bedømmes etter balanse, ansetning, fotstilling, fotstyrke, rotasjon, riktig høyde, koordinasjon, presisjon i sparkene og selvfølgelig som under hele graderingen, innsats, vilje osv.

## **Armteknikker:**

Basisteknikken bedømmes etter slagenes bane, tyngdeoverføring, balanse, riktig høyde, håndstyrke, rotasjon, skarphet i slagene og innsats.

## **Kombinasjoner:**

Nå begynner kandidaten å bli sliten. Det er viktig at han/hun klarer å holde tempoet og konsentrasjonen. Bedømmes etter bein/armteknikk.

## **Styrke:**

Bedømmes etter utførelse/kvalitet, utholdenhet, og sist men ikke minst INNSATS.

## **Typer/stil:**

Det er viktig at en tar hensyn til hvilke kroppstype kandidaten har. Eksempelvis kan en på 50 kg ikke utføre teknikker med samme styrke som en på 100 kg. Omvendt kan en ikke forvente samme hurtighet i teknikkene av en person på 100 kg og 1,95 cm høy som en på 50 kg og 1,65 cm høy.

Disse forhold med vekt/høyde samt individuell stil må man ta hensyn til under hele graderingen. Poenget er ikke å utvikle «roboter», men kickboxere. Grunnprinsippene må imidlertid følges hele veien, og er like for alle.

# STYRKEPROGRAM

## Styrke:

Spenthopp skal utføres fra utgangsstilling og med lårene parallelt med gulvet. Kandidaten venter i stillingen til kommando for spenthopp blir gitt og skal etter hoppet direkte ned i utgangsstilling igjen for å avvete kommando og nytt hopp.

Sit-ups skal utføres fra utgangsstilling med korsrygg, midtrygg i gulvet mens øvre rygg, nakke og hode er over gulvet. Mavemusklene skal være spent. På kommando skal nakken ned i gulvet og direkte tilbake i utgangsstilling. Kommandoen utføres som på spenthopp.

Albue/kne skal utføres fra utgangsstilling hvor utøver ligger på ryggen med høyre albue mot venstre kne. På kommando byttes til venstre albue mot høyre kne, osv.

Armstrekere skal utføres fra utgangsstilling med strake hender og føttene i gulvet. Kroppen skal være strak og hodet senket. Senk kroppen med bryst, hofte og kne ca 1 cm over gulvet. Deretter opp i utgangsstilling igjen. Stopp her og avvent ny kommando. Det er bedre å gjøre armstrekere med knærne i gulvet, fremfor å fuske med senking av eller bue på overkropp.

Armer ut skal utføres med utgangspunkt i armene strakt ut til sidene fra skuldrene. Fra denne stillingen utføres diverse øvelser som åpen-knyttet hånd, sirkler med armene, små bevegelser opp og ned, armene strakt frem osv.

Norm for styrketest med svart belte som målsetning:

	Spent-hopp	Sit-ups	Albue/kne	Arm-strekere	Armer ut
Gult belte - 9. elevgrad	25 rep.	25 rep.	25 rep.	25 rep..	3 min.
Orange belte - 8. elevgrad	30 rep.	30 rep.	25 rep.	25 rep.	3 min.
Grønt I. belte - 7. elevgrad	30 rep.	30 rep.	30 rep.	30 rep.	3 min.
Grønt II. belte - 6. elevgrad	35 rep.	35 rep.	30 rep.	30 rep.	3 min.
Blått I. belte - 5. elevgrad	35 rep.	35 rep.	35 rep.	35 rep.	3 min.
Blått II. belte - 4. elevgrad	40 rep.	35 rep.	35 rep.	35 rep.	4 min.
Brunt I. belte - 3. elevgrad	40 rep.	40 rep.	40 rep.	35 rep.	4 min.
Brunt II. belte - 2. elevgrad	40 rep.	40 rep.	40 rep.	40 rep.	4 min.
Brunt III. belte - 1. elevgrad	45 rep.	45 rep.	45 rep.	45 rep.	4 min.
Svart belte - I. Mestergrad	50 rep.	50 rep.	50 rep.	50 rep.	5 min.