

# Pensum til rødt belte 1. cup. (Junior)

Gjelder for de som har rødt belte 2. cup.

## 1. stripe SPARRING.

Følgende sparringsteknikker er treningspensum i hele fase 2 (7. cup t.o.m 2.cup).  
- På evaluering og gradering skal det gås 1-minutt fri sparring.

### Angrep:

- Angrep med rundspark med bakerste ben (Repetisjon)
- Angrep med rundspark med forreste ben (Repetisjon)
- Angrep med dobbelt spark (forreste og bakerste ben)

### Kontring:

- Direkte kontring: Kontrer med rund spark med bakerste ben idet motstander beveger seg fremover (Repetisjon)
- Indirekte kontring: Slider tilbake og kontrer med rund spark med bakerste ben, når motstanders ben er på vei ned (Repetisjon)
- Slider tilbake og kontrer med dobbelt spark
- Direkte kontring med bakspark

## 2. stripe SELVFORSVAR.

Blokkeringer (med puter)	Praktisk selvforsvar
1. Venstre lav blokk+rett høyre+venstre jab 2. Høyre lav blokk+venstre jab+rett høyre 3. Venstre parrering+ rett høyre+venstre jab 4. Høyre parrering+venstre jab+rett høyre 5. Venstre høy blokk+ rett høyre+venstre jab 6. Høyre høy blokk+ venstre jab+rett høyre	1. Forsvar mot rett spark-følg opp med spark 2. Forsvar mot rett slag+følg opp med slag (Repetisjon)

## 3. stripe TEKNIKK.

Kombinasjoner	
Venstre jab to ganger+rett høyre kryss+venstre dukke/rulle+venstre hook+rett høyre kryss+høyre kne+venstre kne+høyre albue+venstre albue+høyre rundspark+venstre rundspark	
Spark	Mønster
Momdollyo-chagi. (Omvendt "Hook spark")	1. Taegeuk Oh-jang 2. Taegeuk Yuk-jang 3. Taegeuk Chil-jang

### KRAV

- Godkjent 3 evalueringer før gradering. Gradering foregår på fastsatte datoer. (se terminliste)

### UTSTYRSKRAV

- Hansker, armbeskyttere, leggbeskyttere, kampvest og hjelm.

### KRAV TIL ANTALL TRENINGER

- Minimum 30.