

Pensum til rødt belte 1. cup.

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	Praktisk selvforsvar
1. Venstre lav blokk+rett høyre+venstre jab+høyre rundspark. 2. Høyre lav blokk+venstre jab+rett høyre+venstre rundspark. 3. Venstre parring+rett høyre+venstre jab+høyre rundspark. 4. Høyre parring+venstre jab+rett høyre+venstre rundspark. 5. Venstre høy blokk+rett høyre+venstre jab+ høyre rundspark. 6. Høyre høy blokk+venstre jab+rett høyre+ venstre rundspark.	1. Forsvar mot angriper som sitter overskrevet på bakken. 2. Forsvar mot rundspark+følg opp med nedleggelse (Repetisjon)

3. stripe TEKNIKK.

Kombinasjoner	
Høyre dukke/rulle + høyre uppercut + venstre hook + rett høyre kryss + høyre kne + venstre kne + høyre albue (oppover) + venstre albue (oppover) + høyre rundspark + venstre rund spark.	
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, leggbeskytter og armbeskytter, kampvest og kamphjelm.

KRAV TIL ANTALL TRENINGER

- Minimum 30.