

Pensum til rødt belte 2. cup. (Junior)

Gjelder for de som har blått belte 3. 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 slag+følg opp med slag 2. Forsvar mot "Bjørneklem" bakfra (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
Nakyo-chagi. ("Hook" spark)	1. Taegeuk Sah-jang. 2. Taegeuk Oh-jang.

KRAV

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

UTSTYRSKRAV

- Hansker, armbeskyttere, leggbeskyttere og kampvest.

KRAV TIL ANTALL TRENINGER

- Minimum 20.