

Pensum til blått belte 3. cup. (Junior)

Gjelder for de som har blått belte 4. 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 2. Høyre lav blokk+rett venstre jab 3. Venstre parrering+ rett høyre 4. Høyre parrering+ rett venstre jab 5. Venstre høy blokk+ rett høyre 6. Høyre høy blokk+ venstre jab	1. Forsvar mot "Bjørneklem" bakfra 2. Forsvar mot "Bjørneklem" forfra (Repetisjon)

3. stripe TEKNIKK.

Kombinasjoner	
Venstre dukke/rulle+venstre hook+ rett høyre kryss+ venstre kne+høyre kne+ høyre albue+ venstre albue+ høyre rundspark	
Spark	Mønster
Naryo-chagi. (Økse spark)	1. Taegeuk Sam-jang. 2. Taegeuk Sah-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 30.