

Pensum til blått belte 3. cup.

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	Praktisk selvforsvar
1. Lav venstre blokk+rett høyre+venstre rundspark 2. Lav høyre blokk+ venstre jab+høyre rundspark 3. Venstre parering+rett høyre+venstre rundspark 4. Høyre parering+venstre jab+høyre rundspark 5. Høy venstre blokk+rett høyre+venstre rundspark 6. Høy høyre blokk+ venstre jab+høyre rundspark.	1. Forsvar mot hodelås bakfra/siden 2. Forsvar mot strupetak bakfra (repetisjon)

3. stripe TEKNIKK.

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

KRAV

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

UTSTYRSKRAV

- Hansker, leggbeskytter og armbeskytter og kampvest.

KRAV TIL ANTALL TRENINGER

- Minimum 30.