

Pensum til blått belte 4. cup (Junior)

Gjelder for de som har grønt belte 5. 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
<ol style="list-style-type: none">1. Venstre lav blokk+rett høyre2. Høyre lav blokk+rett venstre jab3. Venstre parrering+ rett høyre4. Høyre parrering+ rett venstre jab5. Venstre høy blokk+ rett høyre6. Høyre høy blokk+ venstre jab	<ol style="list-style-type: none">1. Forsvar mot "Bjørneklem" forfra2. Forsvar mot strupetak bakfra (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
Dwit-chagi. (Bak spark)	<ol style="list-style-type: none">1. Taegeuk I-jang.2. Taegeuk Sam-jang.

KRAV

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

UTSTYRSKRAV

- Hansker, armbeskyttere og leggbeskyttere.

KRAV TIL ANTALL TRENINGER

- Minimum 20.