

Pensum til blått belte 4. cup.

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	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. Høy venstre blokk+rett høyre+venstre jab. 6. Høy høyre blokk+ venstre jab+rett høyre..	1. Forsvar mot strupetak bakfra (begge armer) 2. Forsvar mot strupetak forfra (repetisjon)

3. stripe TEKNIKK.

Kombinasjoner	
Høyre dukke/rulle+høyre uppercut + venstre hook + rett høyre kryss + høyre kne + venstre kne + høyre rundspark + venstre rundspark.	
Spark	Mønster
Dwit chagi	1. Taegeuk I-jang. 2. Taegeuk Sam-jang.

KRAV

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

KRAV TIL ANTALL TRENINGER

- Minimum 20.

UTSTYRSKRAV

- Hansker, leggbeskytter og armbeskytter.