

## Pensum til grønt belte 5. cup.

Gjelder for de som har grønt belte 6. 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. 2. Lav høyre blokk+ venstre jab. 3. Venstre parering+rett høyre. 4. Høyre parring+ venstre jab. 5. Høy venstre blokk+rett høyre. 6. Høy høyre blokk+ venstre jab.	1. Forsvar mot strupetak forfra 2. Forsvar mot svingslag mot hodet (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
Mira Chagi. Dytt spark.	1. Taegeuk il-jang. 2. Taegeuk i-jang.

#### KRAV

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

#### UTSTYRSKRAV

- Hansker, leggbeskytter og armbeskytter.

#### KRAV TIL ANTALL TRENINGER

- Minimum 20.