

## Pensum til grønt belte 6. cup (Junior)

Gjelder for de som har gult belte 7. 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 2. Høyre lav blokk 3. Venstre parrering 4. Høyre parrering 5. Venstre høy blokk 6. Høyre høy blokk	1. Forsvar mot strupetak forfra 2. Forsvar mot dytting (Repetisjon)

### 3. stripe TEKNIKK.

Kombinasjoner	
Venstre jab + rett høyre kryss + venstre albue + høyre kne + venstre kne + to rundspark mot låret.	
Spark	Mønster
Yop-chagi. (Side spark)	Taegeuk Il-jang.

#### KRAV

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

#### UTSTYRSKRAV

- Hansker.

#### KRAV TIL ANTALL TRENINGER

- Minimum 20.