

## Pensum til gult belte 7. cup (Junior)

Gjelder for de som har gult belte 8. cup.

### 1. stripe SPARRING.

Følgende sparringsteknikker er treningspensum i hele fase 1 (hvitt og gult belte).  
- På evaluering og gradering skal det gås 1-minutt fri sparring.

"Skip". Skifte side annenhver gang.

"Slide". Skli fremover og tilbake for så å bytte side.

Angrep med rundspark med bakerste ben

Angrep med rundspark med forreste ben

Direkte kontrung: Kontrer med rund spark med bakerste ben idet motstander beveger seg fremover

Indirekte kontrung: Slider tilbake og kontrer med rund spark med bakerste ben, når motstanders ben er på vei ned

### 2. stripe SELVFORSVAR.

Blokkeringer (uten puter)	Praktisk selvforsvar
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Venstre lav blokk</li><li>2. Høyre lav blokk</li><li>3. Venstre parrering</li><li>4. Høyre parrering</li><li>5. Venstre høy blokk</li><li>6. Høyre høy blokk</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Forsvar mot dytting</li><li>2. Forsvar mot håndleddtak (repetisjon)</li></ol>
<u>Fallteknikker:</u> * Fallteknikk bakover, fallteknikk (rulling til sideveis fall), forlengs fall * Fallteknikker trenes og læres i fase 1, men skal ikke vises til gradering	

### 3. stripe TEKNIKK.

Kombinasjoner
Rett høyre + venstre jab + høyre albue + venstre kne + høyre kne + høyre rund spark mot låret.
Spark
Dollyo-chagi

#### KRAV.

- Godkjent 3 evalueringer før gradering. Gradering foregår i klassen.

#### UTSTYRSKRAV.

- Hansker.

#### ANBEFALT ANTALL TRENINGER.

- Minimum 20.