

Pensum til gult belte 7. cup.

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">1. Venstre lav blokk2. Høyre lav blokk3. Venstre parring4. Høyre parring5. Venstre høy blokk6. Høyre høy blokk	<ol style="list-style-type: none">1. Forsvar mot dytting (følg opp med kne)2. Forsvar mot håndledtak (repetisjon)
<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. Rund spark.

KRAV.

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

UTSTYRSKRAV.

- Hansker.

ANBEFALT ANTALL TRENINGER.

- Minimum 20.