

## Pensum til gult belte 8. cup

Gjelder for de som har hvitt belte 10. 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

#### Praktisk selvforsvar

1. Forsvar mot håndleddtak

#### Fallteknikker:

\* 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	Spark
Jab + rett høyre kryss.	Ap chagi. (Frontspark med bakerste fot)
Jab + rett høyre kryss + høyre kne.	

#### KRAV

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

#### ANBEFALT UTSTYR

- Hansker.

#### ANBEFALT ANTALL TRENINGER

- Minimum 15.