

## Pensum til sort belte 2. dan.

Gjelder for de som har sort belte 1. dan.

### 1. Deltest

Mønster	Selvforvar	Sparring
Taegeuk Il-jang Taegeuk I-jang Taegeuk Sam-jang - Tilfeldig valgt av sensor	- Strak armlås - Hammerlås - Bøyd armlås <u>Innganger:</u> - Svingslag (strak armlås) - Hodelås (hammerlås) - Svingslag (bøyd armlås)	<u>Lettkontakt sparring</u> - 2 minutter - Legges like mye vekt på slag og spark - Slag og spark er tillatt fra magen og oppover  <u>Utstyr:</u> - Boksehansker - Legg/arm beskytter - Tannbeskytter - Hjelm

### 2. Deltest

Mønster	Selvforvar	Sparring
Taegeuk Sah-jang Taegeuk Oh-jang Taegeuk Yuk-jang - Tilfeldig valgt av sensor  <u>Nytt mønster</u> Keum-gang poomse	- Innvendig og utvendig beinkrok - Dobbelt neddrag/armdrag	<u>Lettkontakt sparring</u> - 2 minutter - Legges like mye vekt på slag og spark - Slag og spark er tillatt fra magen og oppover  <u>Utstyr</u> - Boksehansker - Legg/arm beskytter - Tannbeskytter - Hjelm

### 3. Deltest

Mønster	Selvforvar	Sparring
Taegeuk Chil-jang Taegeuk Pal-jang Koryo poomse - Tilfeldig valgt av sensor  <u>Nytt mønster</u> Taebaek poomse	Posisjoner: 1. Skrevsover 2. Mellom bena 3. Ryggliggende 4. Med en mellom bena  NB! Bakkekamp skal utføres på evaluering og ikke på selve graderingen.	<u>WTF-sparring</u> - 2 minutter - Benytter WTFs kampreglement - Slag og spark er tillatt fra mage og oppover. Ingen slag mot hodet - Det legges mest vekt på spark  <u>Utstyr</u> - Legg/armbeskytter - Kampvest - Hjelm

#### Viktige momenter til selve dan-graderingen

- Pensum til alle tre deltester utføres i tillegg til brekking.
- Det skal gås 2x2 minutter med lettkontakt sparring (1 minutt pause) og 1x2 minutter med WTF-sparring.
- Du skal gå en poomse, fra il-jang t.o.m. koryo poomse, som er tilfeldig valgt av sensor. Keum-gang poomse og Taebaek poomse skal gås i tillegg.

## Tillegg

Brekking	
2 teknikker med hoppspark	Blå plate under 16 år/sort plate fra 16 år og oppover
2 teknikker med rotasjonsspark	Gul plate under 16 år/blå plate fra 16 år og oppover
2 teknikker med slag	Blå plate under 16 år/sort plate fra 16 år og oppover

## Fysikk

Det er krav til antall push-ups og sit-ups i henhold til aldersbestemt tabell. Styrketestene skal gjennomføres på dan-seminaret og må bestås for å gå videre til gradering.

## Teori

Pensum fra boken: "Tenk positivt – og oppnå mer selvtillit"  
- Boken kjøpes på [www.ringom.no](http://www.ringom.no).  
- Teoriprøve gis til kandidater fra 14 år og oppover. Gjennomføres på evaluering på convention.

## Kurs/ledererfaring

Må ha gjennomført og bestått instruktørkurs modul-1 (+14 år)

Gjennomført og bestått førstehjelpkurs i løpet av perioden fra 1. dan – 2. dan (+14 år)

Gjennomføre minimum 20 klasser som instruktør, assistent eller trainee. Kandidaten er selv ansvarlig for å avtale dette med daglig leder på instituttet.

### KRAV

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

### KRAV TIL ANTALL TRENINGER

- Minimum 180.

### UTSTYRSKRAV

- Sortbelte-drakt, boksehansker, leggbeskyttere, armbeskyttere, kampvest, hjelm og tannbeskytter.