

Pensum til sort belte 3. dan.

Gjelder for de som har sort belte 2. dan.

1. Deltest

Mønster	Selvforvar	Sparring
<u>Nytt mønster</u> Pyongwon poomse	<u>Forsvar mot stökk</u> <ul style="list-style-type: none"> - Forsvar mot angrep ovenifra - Forsvar mot "backhand" - Forsvar mot "forehand" 	<u>Lettkontakt sparring</u> <ul style="list-style-type: none"> - 2 minutter - Legges like mye vekt på slag og spark - Slag og spark er tillatt fra magen og oppover <u>Utstyr:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Boksehansker - Legg/arm beskytter - Tannbeskytter - Hjelm

2. Deltest

Mønster	Selvforvar	Sparring
Tilfeldig valgt av sensor fra alle Taegeuk poomsene <u>Nytt mønster</u> Sipjin poomse	<u>Forsvar mot kniv</u> <ul style="list-style-type: none"> - Forsvar mot angrep ovenifra - Forsvar mot rett angrep - Forsvar mot "backhand" - Forsvar mot "forehand" 	<u>Lettkontakt sparring</u> <ul style="list-style-type: none"> - 2 minutter - Legges like mye vekt på slag og spark - Slag og spark er tillatt fra magen og oppover <u>Utstyr:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Boksehansker - Legg/arm beskytter - Tannbeskytter - Hjelm

3. Deltest

Mønster	Selvforvar	Sparring
Tilfeldig valgt av sensor fra alle sortbelte poomsene	<u>Oppgaver</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svingslag 2. Rundspark (dollyo-chagi) 3. Jakkegrep med en arm 4. Jakkegrep med to armer <ul style="list-style-type: none"> • Kandidaten skal løse ovennevnte fire angrep, med låsing, felling og avslutning på bakken • Kandidaten bestemmer selv hvilke metoder/teknikker som skal benyttes 	<u>WTF-sparring</u> <ul style="list-style-type: none"> - 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> <ul style="list-style-type: none"> - 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 ska gå en poomse, fra il-jang t.o.m. pal-jang, og en poomse, fra koryo t.o.m. taebaek, som er tilfeldig valgt av sensor. Pyongwon poomse og Sipjin 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 bestilles på www.ringom.no.
- Teoriprøve gis til kandidater fra 14 år og oppover. Gjennomføres på danseminar.

Kurs/ledererfaring

Må ha gjennomført og bestått instruktørkurs modul 2+3 (+14 år)

Gjennomført og bestått førstehjelpskurs i løpet av perioden fra 2. dan – 3. dan (+14 år)

Gjennomføre minimum 20 klasser som instruktør, assistent eller trainee

Deltatt som assistentsensor på minimum 1 gradering og kommandert på minimum 3 graderinger i perioden

KRAV

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

KRAV TIL ANTALL TRENINGER

- Minimum 240.

UTSTYRSKRAV

- Sortbelte-drakt, boksehansker, leggbeskyttere, armbeskyttere, kampvest, hjelm, tannbeskytter, treningskniv og treningsstokk