

SORT BELTE 2. DAN

SPARRING – HVIT STRIPE

Beherske alle sparringsteknikker til alle cupgrader å kunne vise de frem i kamp på gradering. I tillegg til

Infight:

1. Angriper med direkte fremre rundspark (dollyo chagi) mot kroppen, lander i clinch og plasserer armene på motstanders vest (lukket stilling), dytt samtidig som fremre ben flyttes bak motstanders fremre ben, roter og spark innsidespark (an chagi) med bakerste ben mot hodet.
2. Angriper med direkte fremre rundspark (dollyo chagi) mot kroppen, lander i clinch og plasserer armene på motstanders vest (lukket stilling), dytt og flytt bakerste ben bak motstanders bakerste ben, roter og spark innsidespark (an chagi) med bakerste ben mot hodet.
3. Angriper fra åpen stilling med direkte bakerste rundspark (dollyo chagi) mot kroppen, lander i clinch og plasserer armene på motstanders vest, dytt samtidig som forreste ben (i clinchen) flyttes bakover og roter ut av motstanderens angrepslinje, spark rundspark (dollyo chagi) med bakerste ben mot kropp og inn i clinch igjen.
4. Angriper fra åpen stilling med direkte bakerste rundspark (dollyo chagi) mot kroppen, lander i clinch og plasserer armene på motstanders vest, dytt og flytt forreste ben (i clinchen) forbi motstanderen og roter (pivoter) ut av motstanderens angrepslinje, spark rundspark (dollyo chagi) med bakerste ben mot kropp og inn i clinch igjen.

Teknikkene skal utføres fra begge sider. Utøvere under 13 år går kun mot vest.

TEKNIKK – LILLA STRIPE

POOMSAE

Beherske alle poomsaer opp til og med Tae Baek Poomsae. Nye poomsaer er Keum Gang og Tae Baek.

SPARK

Beherske alle spark fra pensum til 1. dan

BREKING

2 teknikker hoppspark	Blå plate under 13/sort plate fra 13 år og oppover
2 teknikker med rotasjonsspark	Blå plate under 13/sort plate fra 13 år og oppover
2 teknikker med slag	Blå plate under 13/sort plate fra 13 år og oppover

Sensor utviser skjønn ved valg av plate/stein (noen ganger kan svart plate benyttes) i forhold til alder med hensyn til hver enkeltes fysiske utvikling.

SELVFORSVAR – BRUN STRIPE

Før etablering: Ta et skritt tilbake, strekk armene ut for å beskytte deg som en refleks (flinch), rop «stopp».

Under etablering: Fokus og reaksjon på hvor angrepet blir satt. Økt aggresjon. Frigjør og trekk deg unna!

Etablert: Blokk og frigjøring med kontring og nedleggelse. Vise kontroll ved å trekke deg i trygg avstand fra angriper.

Kandidaten skal vise teknikkene i en stressdrill med inntil 4 angripere rundt seg som angriper straks det foregående angrepet er ferdig. For å bestå graderingen må kandidaten gjennomføre teknikkene med troverdighet. Alle teknikkene må beherskes overfor angrep fra begge sider der det er å forvente. Utøveren vil måtte forsvare seg fra følgende angrep:

Forsvar mot takling

Angriper forsøker hurtig å feste bjørneklem i midjehøyde. Forsvarer tar et steg til siden, plasserer begge hender mellom skulderbladene på motstander, og dytter vedkommende ned i gulvet, og trekker seg unna i trygg avstand.

Forsvar mot skalling uten grep

Angriper befinner seg i intimsone og forsøker å skalle. Forsvarer må hurtig trekke bakover, flinche, presse underarmen mot angriperes hals, dytte og bevege seg vekk fra angriper (presser du med høyre hånd, beveg deg til venstre og vice versa) og trekke seg unna i trygg avstand.:

Angrep: Dobbelt kragegrep med hensikt å skalle

Forsvar: Skyt ut hånd for å stoppe skalling. Plasser den håndflaten under haken, gjerne med fingrene (peke- og ringfinger) i øynene samtidig som du tar tak i angriperes håndledd (pil og bue-posisjon). I samme bevegelse flyttes benene i en sidelengs posisjon. Roter samtidig som du feller angriper med det benet som er nærmest angriper. Kontroller angriper ned i gulvet. Kontroller og trekk unna.

Angrep: Rett slag

Forsvar: Beveg deg til siden for å unngå å bli truffet, blokker med den ene armen samtidig som den andre angriper med albueslag mot motstanders hode, plasser armen brukt til albueslag mot angriperens hals, spark med kneet i maverregionen til angriper, dytt motstanderen vekk med «halsarmen», trekk unne med guard (åpne hender). Husk å trene begge sider.

Forsvar mot mange svingslag:

Angriper slår vilt med svingslag med både høyre og venstre mot hode og kropp. Forsvarer beskytter seg med guard, flincher og plasserer underarm mot angriperes hals, kneer angriper i magen flere ganger og feller vedkommende, og trekker seg unna i trygg avstand.

Forsvar mot bjørneklem forfra:

Slipp tyngdepunkt ned, skyv motstanders hofte vekk med begge hender, plasser det ene benet bak angriper, og fell angriper ved å bruke armene samtidig som du forflytter deg i en sirkelbevegelse.

Forsvar mot bjørneklem forfra under armene.

Slipp tyngdepunkt ned, ta tak i angriperes panne eller hår med den ene hånden, mens den andre hånden tar tak bak på hodet. Hold hodet inntil brystkassen, vri så angriperes hode og legg angriper ned i bakken samme vei som man vrir hodet. Trekk unna.

Forsvar mot bjørneklem bakfra under armene.

Slipp tyngdepunkt ned, ta tak i hvilken som helst finger (eller flere) til angriper (med høyre hånd griper du fingre på angriperens høyre hånd, og vice versa). Hold grepet og roter ut i sirkel så man kommer bak armen til angriper. Hold deg så nære kroppen til motstander som mulig. Fortsett å holde grepet i angriperens fingre og legg angriper ned i bakken forover ved å legge press på angriperens albue (knivhånd). Lås og kontroller.

Forsvar mot hodelås fra siden

Angriper forsøker hurtig å feste hodelås fra siden. Utfør desentraliseringsteknikk (slå i skrittet/klyp på innsiden av låret) samtidig som du med den hånden som er nærmest motstanderens kropp, griper tak i den armen som holdes rundt halsen, riv deg løs slik at du ender på forsiden av motstander og med hjelp av den andre hånden på motstanders skulder, river motstanderen ned på gulvet.

Angrep: Kveletak bakfra

Forsvar: Synk sammen og trekk haken inn mot brystet. Flytt deg med høyre ben fremover, roter rundt egen akse samtidig som du slår den venstre armen over angriperens armer. Deretter beveger du deg bort fra angriper.

Alternativt: Synk sammen og trekk haken inn mot brystet. Flytt deg med venstre ben fremover, roter rundt egen akse samtidig som du slår den høyre armen over angriperens armer. Deretter beveger du deg bort fra angriper.

Angrep: Kveletak forfra inntil vegg

Forsvar: Senk haken og synk ned samtidig som du slår angriper over armene med høyre arm, beveger du venstre fot skrått bakover slik at du kommer vekk fra angriper (Slår du med venstre, flytter du på høyre fot).

Angrep og kontring er det samme for junior, ungdom og senior, men juniorer avslutter ikke med slag eller spark mot angriper. Angrepet og forsvar utføres fra begge sider der det er hensiktsmessig.

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSKRAV
Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet. Minimum skal det ha gått 1 år siden kandidaten graderte seg til 1. dan/poom	Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter. Fra 6. cup er det krav om eget beskyttelsesutstyr.
STYRKEKRAV	BREKKING
Se eget skjema	Se over på lilla stripe
TEORI	
Alle som har fylt 16 år skal levere en besvarelse av oppgaven gitt i heftet «Hurtigcoaching». Heftet bestilles på deltager.no	