

RØDT BELTE 2. CUP

SPARRING – HVIT STRIPE	
<i>Avstand: 1. Utenfor sonen "grønt lys" steppfase. 2. I sonen/på vei inn eller ut "rødt lys" – angrepsfase. 3. I nærkamp "gult lys" avslutningsfase. 4. Ingen angrep eller kontringer avsluttes i sone 2</i>	
Lukket stilling: Angrep Angriper med dobbel rundspark (dollyo chagi) Kontring: Roter og spark roterende hookspark mot vest/hode (mom dollyo chagi)	Åpen stilling Angrep Angriper med dobbel rundspark (dollyo chagi), avslutter mot vest. Kontring Indirekte spin kick mot hodet (tora an chagi)
Teknikkene skal utføres fra begge sider. 2*1 minutt sparring. Utøvere under 13 år går kun mot vest.	

TEKNIKK – LILLA STRIPE
SPARK Roterende hookspark (mom dollyo chagi).
POOMSAE Taeguk Oh-Jang Taeguk Yuk-Jang

SELVFORSVAR – BRUN STRIPE
<i>Før etablering: Ta et skritt tilbake, strekk armene ut for å beskytte deg som en refleks (flinch), rop «stopp».</i> <i>Under etablering: Fokus og reaksjon på hvor angrepet blir satt. Økt aggresjon. Frigjør og trekk deg unna!</i> <i>Etablert: Blokk og frigjøring med kontring og nedleggelse. Vise kontroll ved å trekke deg i trygg avstand fra angriper.</i>
Angrep: Rundspark (dollyo chagi). Forsvar: Gå inn og blokker ved å ta armen under angriperens ben (arm mellom egen kropp og angriperens spark). Slå (med åpen hånd) mot brystet til angriper, ta tak i kragen før du går inn og feller angriper med ditt eget ben. Nøytraliser angriper, og sleng benet til angriper til siden. Trekk langt vekk.
ØV FRA BEGGE SIDER
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.
KOMBINASJONER (Utføres på pads og kampvest)
Høyre kryss + Jab + høyre hook + venstre uppercut + Venstre rundspark mot lår/kne (dollyo chagi/low kick)

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSKRAV
Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet.	Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter. Fra 6. Cup er det krav om eget beskyttelsesutstyr.
STYRKEKRAV	BREKING
Se eget skjema	Backhand og øksespark