

SORT BELTE 3. DAN

SPARRING

Vise sparringpensum til 1. og 2. Dan. I tillegg skal kandidaten vise en egenutviklet teknikk for åpen og lukket stilling. 3*2 minutter fri Taekwondo sparring der de viste teknikkene også skal benyttes. Kandidaten må etter sensors skjønn vise vesentlig fremgang i forhold til gradering til 2. dan.

TEKNIKK - LILLA STRIPE

POOMSAE

Beherske alle poomsaer opp til og med Sip Jin Poomsae. Nye poomser er Pyeongwon og Sipjin.

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
1 teknikk	3 steiner

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

Forsvar mot takling

Angriper forsøker hurtig å feste bjørneklem i midjehøyde. Forsvarer tar et steg tilbake, plasserer begge hender mellom skulderbladene på motstander, og dytter vedkommende ned i gulvet. Forsvarer blir med angriper ned og fester halsgrep for å kontrollere situasjonen.

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 og fortsetter bevegelsen og låser angriperes hode «under armen» for å kontrollere situasjonen.

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, plasserer 1-2 kne i magen til angriper og feller vedkommende, og blir med angriper ned og fester kontrollgrep. Det er opp til kandidaten å tilegne seg en teknikk for med troverdighet å kontrollere situasjonen.

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 og låser vedkommende for å kontrollere situasjonen

Forsvar mot stokk ovenfra

Angriper slår med stokk ovenfra mot hode. Forsvarer beveger seg ut av angrepslinjen og inn mot motstander samtidig som vedkommende flincher med den ene armen (holder den fortrinnsvis på skrå slik at stokken ikke treffer hodet) og slår albueslag med den andre mot angriperens ansikt, plasserer underarmen på angriperens hals, følger opp med albueslag og kneinger og feller deretter angriper for til slutt å låse angriper nede på bakken. Det er opp til kandidaten å tilegne seg en teknikk for med troverdighet å kontrollere situasjonen.

Forsvar mot angrep fra side med stokk

Angriper slår frenetisk med stokk fra side til side mot kropp/hode

a. Backhand

«Fang/blokker» armen med begge hender, bli med angriperens bevegelse til den stopper, bruk armbar eller annen nedleggelse og lås armen til angriper på bakken for å kontrollere situasjonen og ta endelig kontroll over våpenet. Husk å plassere kneet i rygg/side på angriper for å kunne ta fra vedkommende våpenet.

b. Forhand

Forsvarer beveger seg innenfor treffområdet til våpenet samtidig som vedkommende flincher med den ene armen (holder den fortrinnsvis på skrå slik at våpenet ikke treffer hodet) og slår albueslag med den andre mot angriperens ansikt, forsøker å kontrollere våpenet, plasserer underarmen på angriperens hals, følger opp med albueslag og kneinger og feller deretter angriper for til slutt å låse angriper nede på bakken for å kontrollere situasjonen og ta endelig kontroll over våpenet. Husk å plassere kneet i rygg/side på angriper for å kunne ta fra vedkommende våpenet.

Kandidaten skal vise egne teknikker for:

- Forsvar mot rett spark
- Forsvar mot svingslag
- Forsvar mot kravegrep

Alle forsvarsteknikkene vises som stressdriller mot flere samtidige motstandere.

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSKRAV
<i>Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet. Minimum 2 år siden forrige gradering.</i>	<i>Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter.</i>
STYRKEKRAV	BREKKING
<i>Se eget skjema</i>	<i>Se over under lilla stripe</i>
TEORI	
<i>Alle som har fylt 16 år skal levere en besvarelse av oppgaven gitt i heftet «Selvledelse». Heftet bestilles på deltager.no</i>	