

## BLÅTT BELTE 3. CUP

### SPARRING – HVIT STRIPE

**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

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lukket stilling:</b><br><b>Angrep</b><br>Direkte spin kick (tora dollyo chagi)<br><b>Kontring:</b> Sette sidespark/pushkick (yopchagi) på nedre del av vest/hofte til motstander. | <b>Åpen stilling</b><br><b>Angrep</b><br>Angriper med dobbel rundspark (dollyo chagi), avslutter mot vest.<br><b>Kontring</b><br>Indirekte spin kick mot kropp (tora dollyo chagi) |
| Teknikkene skal utføres fra begge sider. 2*1 minutters sparring. Utøvere under 13 år går kun mot vest.                                                                               |                                                                                                                                                                                    |

### TEKNIKK – LILLA STRIPE

#### SPARK

Spinkick (tora dollyo chagi). Rundspark (dollyo chagi) + hookspark (nakyo chagi) . Du kan velge om benet skal settes ned i bakken mellom sparkene.

#### POOMSAE

Taeguk Sa-Jang  
Taeguk Oh-Jang

### 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.

**Angrep:** Front spark (ap chagi).

**Forsvar:** Beveg deg til side (ut av angrepslinjen), spark rundspark med skinnleggen mot angriperens lår/kne og trekk deg unna i trygg avstand.

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)

1. Venstre jab + høyre kryss + venstre uppercut + høyre rundspark mot lår/kne (dollyo chagi/low kick).

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GRADERINGSKRAV</b>                                                                                                                          | <b>UTSTYRSKRAV</b>                                                                                                                                 |
| Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet. Minimum 20 treninger siden forrige gradering. | Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter. Fra 6. Cup er det krav om eget beskyttelsesutstyr. |
| <b>STYRKEKRAV</b>                                                                                                                              | <b>BREKING</b>                                                                                                                                     |
| Se eget skjema                                                                                                                                 | Spin kick med tåball                                                                                                                               |